



تنش دولتها و منافع ملتها

سید مسعود رضوی

ماجرای **فجیره** رنگ خطر مبهمی است که نشان می دهد بازیگران سیاسی و نظامی و اقتصادی در منطقه خاورمیانه و خلیج فارس، در چند لایه مشغول ابراز وجود و تلاش برای رسیدن به اهداف خود هستند. شک تنگید که یک عده از راستگرایان و تندروهای صهیویست در درون دولت و نظام حاکم اشغالی، در امریکا و دولت ترامپ، در رسانه‌ها و کمپانی‌های بزرگ با ابعاد بین المللی، در میان مرتجعین و خیالپردازان عرب، در لایه‌هایی از فرصت طلبان در همسایگان شمالی و شمال‌غربی کشورها، و حتی در ایران و در لایه‌های مشکوکی از به اصطلاح سوپر رادیکال‌ها بی منطق و پر مدعا، می توان هواداران تنش و تخاصص و افزورندگان ناپره جنگ را پیدا کرد.

هدف نهایی اینها البته یکسان نیست و می توان اجمالا به چند دسته تقسیمشان کرد: دسته‌ای به جنگ تمام عیار نظامی علاقه دارند، عده‌ای به افزایش و تعمیق تنش‌های کنونی دلخوش کرده‌اند، گروهی بر پی راضی کردن متحدان و شریکان منطقه‌ای و بین المللی هستند، جمعی می‌خواهند بازار نفت و تسلیحات را بر مدار منافع خود در اختیار داشته باشند، و کسانی هم دوست می‌دارند استعداد توازن را به شکل سابق کاهش دهند و هزینه‌های ما و رقیبا و دشمنان را در سطوح منطقه‌ای و بین المللی افزایش دهند، زیرا رضع نه صلح و نه جنگ را دستکم در این مقطع با آرزوها و منافع کوتاه یا بلند مدتشان در تعارض می‌بینند.

تعماری است که در جوش و بیان کلمات داریم حتماً برای خوانندگان عالم قیام قابل درک است، زیرا شرایط برای تغییرهای نادروست و سوءبرداشت آماده است و اگر انگی هم به نوبسته و تحلیलगران مطبوعات زده نشود، ممکن است افکار و جهات ناموجهی تراشیده شود و بهانه مناسب و مکتفی به دست این مأمور و آن مسئول بیفتد و از زیر زبان لکنت‌زده مخبران حرفی را که دوست دارند بشنوند و بپروند،ای تدارک نشده که می توان وصف کرد و نه لازم است به زبان بیاوریم.

دلیل این نوشته البته فراتر از این حرفها و اشاره به هیزم کشان نادانی است که بد دانسته و نادان‌پایانه، ام‌چراها‌ی انفجاری در بندر فجیره و حتی جنگ یمن و حوثی‌ها و تعدایات عربستان را، به جریان مرتبط با ایران – موسوم به مقاومت – ویراساندن دشمن و آغاز صلح و بهیجان آرزوهایی که در دل دارند، متشبث کردند. ک با این کار دست پاکیزه دیپلماسی ایران را به سوی بی‌اعتمادی در عرصه بین‌الملل سوق می‌دهند.

کاری به نیت‌ها ندارم و نیت‌خوانی هم بلد نیستم اما در عالم واقعیت و سیاست، نتایج مهم است و منافع اولویت دارد. بنابر این، این رفتارها و کنشשה و مطالب مشکوک الهویی و غریب الاداب، حداقل ضرورت‌شان این است که گویندگان این تشنیتات را با آن منویات به ما مرتبط کنند و از یک طرف دمب کشورهای متخاصم عربی را تو تی نه بگذارند و از سوی دیگر ادعای اثر انگشت ما را هم همان نزدیکی به جای نهند(تا محکم و فرصتی برای انگشت ما در امریکایی‌ها هم فراهم شود.

شاید برخی از دوستان که اتفاقاً خوگراگان کهن سابقه در عرصه مطبوعات هستند و با اطوارها و رفتارها ششبه امنیتی هم آشنایی دارند ندانند که معنای **سختن رهبری** در اینکه جنگ نخواهد شد، ایمان، به صلح است. و اگر جز این باشد، مقاومت و نیت ندادن به مذاکره در شرایط کنونی هم فلسفه درست و معقولی نخواهد داشت. جنگ نخواهد شُشد، یعنی ایران طالب جنگ نیست. طالب و حافظ صلح است. یعنی این که من جنگ نمی‌خواهیم و آغازش نمی‌کنیم و زیر بار تحمیل هم نمی‌رویم.

این نگره و دیدگاه کجاست و کفزدن و کل کشیدن در رسانه برای انفجارهای جنوب خلیج فارس کجا؟ هر جنگ تازه‌ای در خلیج فارس یا در هر طرف دیگری – سرحدات ایران، هر صبح صهیونیزم است و آرزوی جاهلان برای تضعیف ما و تخدیر قدرت بازدارندگی و اقتدارتی که به زحمت به دست آمده‌ایم. ایران منادی صلح و آراشت است. حافظ صلح و طالب همزیستی و پیشگام در تنش‌زدایی است. هر تفسیر و تعبیری به غیر از این، باید ما را متوجه دامگهاری و فتنه‌هایی کند که دار و دسته جاهطلب و جنگ‌طلب وابسته به منافع صهیونیزم بین‌الملل در سر دارند...

توضیح درباره کاسته‌شدن از صفحات روزنامه

به اطلاع خوانندگان ارجمند می‌رسانیم به توجیه به تحریرهای ظالمانه کشور و کمبود و گرانی شدید کاغذ، به خاطر کسین از هزینه‌ها و همراهی با دولت جمهوری اسلامی در صرفه‌جویی ملی، تصمیم گرفتیم از امروز ۳ صفحه از صفحات لای روزنامه پاکشیم. طبعاً تلاش خواهیم کرد با ارائه مطالب گزیده‌تر و کیفی‌تر تاثیر این کاهش را در حداقل ممکن برسانیم.

بدین ترتیب روزنامه اطلاعات از امروز در ۱۲ صفحه اصلی بعلاوه ۸ صفحه ضمیمه منتشر می‌شود.

(تحریریه اطلاعات)

جانشین ومعاون هماهنگ کننده سپاه پاسداران منصوب شدند



حضرت آیت‌الله خامنه ای فرمانده معظم کل قوا در احکام جداگانه‌ای سردار دریادار پاسدار علی فدوی را به عنوان جانشین فرمانده کل سپاه و سردار سریتب سپیجی محمدرضا نقلی را به سمت معاون هماهنگ کننده سپاه پاسداران انقلاب اسلامی منصوب کردند.

بسم الله الرحمن کل قوا به این شرح است:

بنایا به پیشنهاد فرمانده کل سپاه و نظر به تجارب ارزنده و شایستگی، شما را به سمت جانشین فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی منصوب می‌کنم.

آفای نقش جهادی و انقلابی در ارتقای سطح آمادگی‌های عملیاتی و پیشرفت مقتدرانه مأموریت‌های سپاه با نظر فرماندهی کل سپاه مورد انتظار است.

توفیقات شما را از خداوند متعال مسألت می‌کنم.

سیدعلی خامنه‌ای/ ۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۸

بسم الله الرحمن الرحیم
سردار سریتب سپیجی محمدرضا نقلی
بنایا به پیشنهاد فرمانده کل سپاه و نظر به تجارب ارزنده در سپاه و بسپج و شایستگی، شما را به سمت معاون هماهنگ کننده سپاه پاسداران انقلاب اسلامی منصوب می‌کنم.
ارتقای ظرفیتهای کارشناسی و کارآمدی ستاد سپاه با بهره‌گیری از توانمندی‌های و قابلیت‌های فنیکی و جهادی سپاه و بسپج در نیل به پیشرفت و کسب آمادگی‌های همه‌جانبه در پاسداری از انقلاب اسلامی و حفظ دستاوردهای آن در تعاملی سازنده و هم‌افزا با ستادکل و سایر سازمان‌های نیروهای مسلح با لحاظ تدابیر فرمانده کل سپاه مورد انتظار است.

توفیقات شما را از خداوند متعال مسألت می‌کنم.

سیدعلی خامنه‌ای/ ۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۸

حجت الاسلام رفیعی: رعایت حقوق اجتماعی

یکی از ویژگی‌های منتظران ظهور است

استاد حوزه علمیه قم در سخنان پیش از خطبه‌های نماز جمعه تهران گفت: رعایت حقوق اجتماعی از ویژگی‌های منتظران دوران ظهور امام زمان (عج) است. «حجت الاسلام ناصر رفیعی» در جمع نمازگزاران جمعه تهران درباره ویژگی‌های جامعه مهدوی افزود: در یکی از نامه‌هایی که امام زمان (عج) به شیخ مفید نوشته است، آمده است که در دلک‌های دین‌داران به هم نزاع باشد، غیبت به‌خاطرین افتد.

افزود: در تشرّف علی بن مهزیار نیز امام عصر (عج) خطاب به یاران فرمودند که شما به یکدیگر رحم نمی‌کنید و به فقر رسیدگی نمی‌کنید. بنابراین یکی از ویژگی‌های یاران مهدی (عج) این است که جس کیمک به مردم دارند. استاد حوزه علمیه قم یکی دیگر از ویژگی‌های یاران ا‌اهمیت به معنویت ذکر کرد و گفت: ۴۱ سوره مبارک حج مطبق می‌باشد البته اظهار به دوران آخر زمان اشاره کرده که اگر امام زمان (عج) در عالم حاضر شود، چنانچه دستور الهی شامل نماز، زکات، امر به معروف و نهی از منکر را در اولویت حکومت خود قرار می‌دهد. وی با بیان این که این چهار اولویت به مسایل عبادی، اقتصادی و اجتماعی اشاره می‌کند، افزود: امروز در برخی از آمارها پرداخت زکات کمتر از ۲۰ درصد را نشان می‌دهد و همین اشکال در مورد امر به معروف و نهی از منکر هم مشاهده می‌شود و متأسفانه گاهی عکس آن عمل می‌شود، یعنی امر به منکر و نهی از معروف.

استاد حوزه علمیه قم امید را یکی دیگر از ویژگی‌های جامعه مهدوی معرفی کرد و گفت: در قرآن کریم به گناهکاران که فرامید که از رحمت خدا مأیوس نباشند، یأس عامل افسردگی و باززدنگی در جامعه می‌شود و حضرت علی (ع) هم در حدیثی می‌فرماید در جاهایی که اندک ناداری، امیدوار باشی.

رفیعی با اشاره به رواج بندبازی در جامعه گفت: به هیچ یک از دوران حکومت اسلامی این قدر شاهد پربایی مراسم دینی از قبیل شرکت مردم در اعتکاف، اربعین حسینی نیمه شبیان در جعکران و قم بنودیم و اینها از برکت دینداری مردم است.

سخنران پیش از خطبه نماز جمعه تهران ویژگی دیگر جامعه مهدوی را روحیه ایثار و فداکاری در جامعه خواند و افزود: ما به بسیاری از زیارت نامه‌های ائمه می‌خوانیم که پدر و مادر، خود و فرزندان به فدای شما می‌دهد و یکبار خود نگه کنیم که چه مقدار از اینها را در راه ائمه هزینه کرده ایم.

وی شهدا و خانواده آنها را از مصداقین عمل به این ویژگی جامعه مهدوی بیان کرد و گفت: همچنین حضرت خدیجه(س) که سال‌روز وفات آن حضرت را پشت سر گذاشتیم مصداق بارز این ویژگی است. زیرا در دورانی که هنوز اسلام عظمت پیدا نکرده بود، تمام زندگی و اموال خود را به پیامبر (ص) بخشید تا در راه پیشرفت اسلام استفاده کند.

رفیعی اصلاح اخلاق و رفتار با دیگران را از دیگر ویژگی‌های جامعه مهدوی

ذکر کرد و اظهار داشت: هیچ یک ک دستورات قرآن منوط به دوران ظهور نیست

اگر فردی خود را یا یاران ائمه علیه السلام تلقی می‌کند، باید در دوران حضور و یا غیبت آنها به دستورات قرآن عمل کند.

وزیر خارج چپین: از حقوق مشروع ایران حمایت می‌کنیم

در این دیدار طرفین با اشاره به روابط تاریخی و ایسرا و زاین بر لزوم توسعه و تعمیق آن در تداوم رایزنی‌های سیاسی میان مقامات دو کشور تأکید کردند.
آخرین تحولات برجام و اقدام قانونی ایران برای مقابله با بعد سفید و ... و سخن گفتن،ای دیپلمات عالی‌رتبه، تبعات عمیق و بخشی از این مصاحبه گفت:
نیم "B" یا اقدامات جنگ



مردم دو کشور باشند.
وزیرروینجشنده در جریان سفر به زاین گفتگوی صریح و مشترک با سه رسانه مطرح ژاپنی (ان اچ کی /کیودو /تی وی اس) انجام داد.
در این مصاحبه در باره آخرین تحولات برجام و اقدامات عملی ایران انتظار از جامعه جهانی ... و سخن گفتن،ای دیپلمات عالی‌رتبه، تبعات عمیق و بخشی از این مصاحبه گفت:
نیم "B" یا اقدامات جنگ

مردم دو کشور باشند.
وزیرروینجشنده در جریان سفر به زاین گفتگوی صریح و مشترک با سه رسانه مطرح ژاپنی (ان اچ کی /کیودو /تی وی اس) انجام داد.
در این مصاحبه در باره آخرین تحولات برجام و اقدامات عملی ایران انتظار از جامعه جهانی ... و سخن گفتن،ای دیپلمات عالی‌رتبه، تبعات عمیق و بخشی از این مصاحبه گفت:
نیم "B" یا اقدامات جنگ

مردم دو کشور باشند.
وزیرروینجشنده در جریان سفر به زاین گفتگوی صریح و مشترک با سه رسانه مطرح ژاپنی (ان اچ کی /کیودو /تی وی اس) انجام داد.
در این مصاحبه در باره آخرین تحولات برجام و اقدامات عملی ایران انتظار از جامعه جهانی ... و سخن گفتن،ای دیپلمات عالی‌رتبه، تبعات عمیق و بخشی از این مصاحبه گفت:
نیم "B" یا اقدامات جنگ

اخبار داخلی

رفیعی در بیان این که دولت موفق شد در دادگاه لاهه در دو مقطع برای امریکا نظر داروان بین‌المللی و جلب کند و این افتخار حقوقی برای ملت و دولت است، گفت: اولین قدم در باره برجام این بود که امریکا حق ندارد تحریمی‌های ایران اعمال کند و این بسیار مهم است که در میدان سیاسی و حقوقی موفق بودیم.

رئیس جمهوری ادامه داد: در لایحه دیگر به دادگاه بین‌المللی برای مسأله تصرف غیرقانونی امریکا در امسوال بانک مرکزی و مردم ایران، در قدم اول صلاحیت دادگاه به نفع ما رأی داد و در سایر دادگاه‌های دیگر در اروپا هم چنین افتاد.

روحانی بسا تأکید بر این که فهم و دانش حقوقی، قدرتی برای ملت و کشور و برای احقاق حقوق ایرانیان در داخل و خارج است، گفت: روزهای شاد و مشکلات و جنگ اقتصادی امریکا علیه ملت شروع شده است و باید از قدرت

سردار سریتب سپیجی محمدرضا نقلی
بنایا به پیشنهاد فرمانده کل سپاه و نظر به تجارب ارزنده در سپاه و بسپج و شایستگی، شما را به سمت معاون هماهنگ کننده سپاه پاسداران انقلاب اسلامی منصوب می‌کنم.

ارتقای ظرفیتهای کارشناسی و کارآمدی ستاد سپاه با بهره‌گیری از توانمندی‌های و قابلیت‌های فنیکی و جهادی سپاه و بسپج در نیل به پیشرفت و کسب آمادگی‌های همه‌جانبه در پاسداری از انقلاب اسلامی و حفظ دستاوردهای آن در تعاملی سازنده و هم‌افزا با ستادکل و سایر سازمان‌های نیروهای مسلح با لحاظ تدابیر فرمانده کل سپاه مورد انتظار است.

توفیقات شما را از خداوند متعال مسألت می‌کنم.

سیدعلی خامنه‌ای/ ۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۸

حقوقدانان در این زمینه استفاده کرد که کار آمریکا جنایت علیه بشریت است و مشکلات برای زندگی، غذا و داروی مردم ایجاد کرده است و این جنگ نه علیه دولت بلکه علیه ملت ایران است.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با تأکید بر این که بزرگترین قدرت در کشور که می‌تواند از نظام دفاع و حراست و همچنین حکومت و دولت را یاری کند، مردم ایران هستند، گفت: این مردم در صورتی در کنار نظام خواهند شد، باید ببیند همه به قانون احترام می‌گذارند و باید قانونی تدوین شود که مردم باور کنند از قانون به حق کشور، جامعه و مردم است.

رئیس جمهوری با اشاره به این که تهیه و تصویب یک قانون از مجلس شروع می‌شود و باید این قانون شفاف، محکم، شایسته‌بند، منطقی، برمنبای تحقیقات و در نظر گرفتن همه جواب و پایداری باشد، گفت: این قانون باید به گونه‌ای باشد که تفسیرهای گوناگون و سلیقه ای از آن به وجود آید و مردم بدانند این قانون را عادلانه بدانند. روحانسی با بیسان این که کتاب و سنت از مهمترین منابع قانونگذاری در کشور است، اما در عنوانی دیگر قانونی از فقه، عرف و منافع اقتصادی هم استفاده می‌شود، ادامه داد: اگر وجدان عمومی همه

روایت کرد: در گفتگو با رادیو بین‌المللی فرانسه، تصریح کرد: در ایسرا‌ن هیچ کس حاضر به گفتگو با ترامپ نیست، زیرا هیچ اعتدایی به او وجود ندارد. این خاطر خروج او از توافق برجام و اعمال همه گونه تحریم علیه ایران است. با دولتی که رسماً اعلام می‌کند هدفش تغییر نظام ایران است، چگونه می‌توان مذاکره کرد؟ به گزارش اسپسا – ستوال شدد که ریاض و ابوظبی هر دو در باره خرابکاری صورت گرفته روی تفنکش‌هایشان ایران نظر کرده اند و هر دو عملاً نگران به سوی ایران بود. آیا فکر می‌کنید که ایران دشمنان به دل کشور به نقش آفرینی در این رخداد متهم شده است و به طور کلی نظر ایران در این باره چیست؟

خرازی گفت:این مساله یک رویداد مشکوک است و باید تحقیق چند در این باره انجام گیرد، ریشه‌ها و عوامل آن مشخص شود. طبیعت در چنین شرایط بحرانی، عواملی هستند که بخواهند درگیری ایجاد کنند.

رادیو فرانسه ستوال کرد : ایران اعلام کرده است اگر مایعی برای صادرات نفتی ایران ایجاد کنند دیگران هم نخواهند توانست نفت صادر کنند. آیا ایران وارد عمل شده است؟
خرازی پاسخ داد: این موضوعات ربطی به هم ندارد. طبیعتاً اگر کسی اقدامی علیه ما انجام دهد ما عکس‌العمل مناسب را نشان خواهیم داد.

وی در این مورد که آیا ایران حاضر است با ترامپ پشت بپشتند و مذاکره کند یا نه گفت: در ایران هیچ کس حاضر به گفتگو با ترامپ نیست؛ زیرا هیچ اعتدایی به او وجود ندارد و این به خاطر خروج او از توافق برجام و اعمال همه گونه تحریم علیه ایران است. با دولتی که رسماً اعلام می‌کند هدفش تغییر نظام ایران است، چگونه می‌توان مذاکره کرد؟ به گزارش اسپسا – ستوال شدد که ریاض و ابوظبی هر دو در باره خرابکاری صورت گرفته روی تفنکش‌هایشان ایران نظر کرده اند و هر دو عملاً نگران به سوی ایران بود. آیا فکر می‌کنید که ایران دشمنان به دل کشور به نقش آفرینی در این رخداد متهم شده است و به طور کلی نظر ایران در این باره چیست؟

خرازی گفت:این مساله یک رویداد مشکوک است و باید تحقیق چند در این باره انجام گیرد، ریشه‌ها و عوامل آن مشخص شود. طبیعت در چنین شرایط بحرانی، عواملی هستند که بخواهند درگیری ایجاد کنند.

رادیو فرانسه ستوال کرد : ایران اعلام کرده است اگر مایعی برای صادرات نفتی ایران ایجاد کنند دیگران هم نخواهند توانست نفت صادر کنند. آیا ایران وارد عمل شده است؟
خرازی پاسخ داد: این موضوعات ربطی به هم ندارد. طبیعتاً اگر کسی اقدامی علیه ما انجام دهد ما عکس‌العمل مناسب را نشان خواهیم داد.

وی در این مورد که آیا ایران حاضر است با ترامپ پشت بپشتند و مذاکره کند یا نه گفت: در ایران هیچ کس حاضر به گفتگو با ترامپ نیست؛ زیرا هیچ اعتدایی به او وجود ندارد و این به خاطر خروج او از توافق برجام و اعمال همه گونه تحریم علیه ایران است. با دولتی که رسماً اعلام می‌کند هدفش تغییر نظام ایران است، چگونه می‌توان مذاکره کرد؟ به گزارش اسپسا – ستوال شدد که ریاض و ابوظبی هر دو در باره خرابکاری صورت گرفته روی تفنکش‌هایشان ایران نظر کرده اند و هر دو عملاً نگران به سوی ایران بود. آیا فکر می‌کنید که ایران دشمنان به دل کشور به نقش آفرینی در این رخداد متهم شده است و به طور کلی نظر ایران در این باره چیست؟

خرازی گفت:این مساله یک رویداد مشکوک است و باید تحقیق چند در این باره انجام گیرد، ریشه‌ها و عوامل آن مشخص شود. طبیعت در چنین شرایط بحرانی، عواملی هستند که بخواهند درگیری ایجاد کنند.

خرازی گفت:این مساله یک رویداد مشکوک است و باید تحقیق چند در این باره انجام گیرد، ریشه‌ها و عوامل آن مشخص شود. طبیعت در چنین شرایط بحرانی، عواملی هستند که بخواهند درگیری ایجاد کنند.

روحانی: وجدان جمعی باید عدالت دستگاه قضا را تأیید کند

قوانین را باور نکنند و حق ندانند یا این که بر مبسأله‌ها بهترین قاضی است، و اما بعد از خسدا، افکار عمومی و وجدان افسردا قاضی‌های خوبی هستند و مردم در همه حال راجع به همه مسائل قضاوت می‌کنند.

وی تأکید کرد: بسیار مهم است که بتوانیم آراه، افکار و قانون و وجدان عمومی آن قانون را عادلانه ندانند، دچار سخر می‌شویم و تمام جامعه نهایت امیش به دستگاه قضا را از دست می‌دهد.

رئیس جمهوری با تأکید بر این که تدوین منشور حقوق شهروندی از افتخارات دولت باید استم و در این منشور از همه نظرات حقوقدانان و صاحب‌نظران استفاده شُشد، ادامه داد: برخی از سران خارجی در ملاقات‌هایشان از تدوین این منشور ابراز خرسندی کردند که البته ندهاییم و به وجود دارد و منن در منشور حقوق شهروندی به مردم قول دادم که آن را روزآمد کنیم.

روحانی تأکید کرد: باعث افتخار است که وکلا در منشور حقوق شهروندی در کنار دولت و پیشنهادت خود در بخش‌های به کار گرفته شوند.

روحانی تأکید کرد: باعث افتخار است که وکلا در منشور حقوق شهروندی در کنار دولت و پیشنهادت خود در بخش‌های به کار گرفته شوند.



مختلف مرتبط بسا کانون وکلا و حقوقدانان پرداختند.

تقدیر از دولت برای تدوین منشور حقین حقوق شهروندی و تلاش در جهت تبیین حقوق شهروندی در جامعه، تأکید بر مشارکت عمومی مردم در مسایل کشور، لزوم تدوین نتایج مشاوردهای برجام و قدرانسی از تلاش‌های دولت در مذاکرات هستهای در مقابل شش تدوین کنند و سپس به رای مردم و همه پرسی بگذارند.

رئیس جمهوری تأکید کرد: حکومت ایران دانشگاهی رای قاضی و لایحه وکیل در اختیار دانشجو نیست؛ لذا فارغ‌التحصیلان حقوقی عموماً با واقعیت جامعه قضایی در حلق فاصله دارند، در حالی که در سابق کشورها از جرم دوم، دانشکده حقوق، از ارای دادگاه و لایحه وکلا را برای نقد و بررسی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند.

رئیس جمهوری با تأکید بر این که لایحه قانون و مقررات ارائه می‌شود و بعد از فارغ‌التحصیلی دانشجویان، دانش حقوقی قابل ملاحظه‌ای را دارند، گفت: اما هنگام ورود به صحنه دفاع و قضاوت با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوند، چرا که کلاس‌های دانشگاهی رای قاضی و لایحه وکیل در اختیار دانشجو نیست؛ لذا فارغ‌التحصیلان حقوقی عموماً با واقعیت جامعه قضایی در حلق فاصله دارند، در حالی که در سابق کشورها از جرم دوم، دانشکده حقوق، از ارای دادگاه و لایحه وکلا را برای نقد و بررسی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند.

رئیس جمهوری با تأکید بر این که لایحه قانون و مقررات ارائه می‌شود و بعد از فارغ‌التحصیلی دانشجویان، دانش حقوقی قابل ملاحظه‌ای را دارند، گفت: اما هنگام ورود به صحنه دفاع و قضاوت با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوند، چرا که کلاس‌های دانشگاهی رای قاضی و لایحه وکیل در اختیار دانشجو نیست؛ لذا فارغ‌التحصیلان حقوقی عموماً با واقعیت جامعه قضایی در حلق فاصله دارند، در حالی که در سابق کشورها از جرم دوم، دانشکده حقوق، از ارای دادگاه و لایحه وکلا را برای نقد و بررسی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند.

رئیس جمهوری با تأکید بر این که لایحه قانون و مقررات ارائه می‌شود و بعد از فارغ‌التحصیلی دانشجویان، دانش حقوقی قابل ملاحظه‌ای را دارند، گفت: اما هنگام ورود به صحنه دفاع و قضاوت با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوند، چرا که کلاس‌های دانشگاهی رای قاضی و لایحه وکیل در اختیار دانشجو نیست؛ لذا فارغ‌التحصیلان حقوقی عموماً با واقعیت جامعه قضایی در حلق فاصله دارند، در حالی که در سابق کشورها از جرم دوم، دانشکده حقوق، از ارای دادگاه و لایحه وکلا را برای نقد و بررسی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند.

رئیس جمهوری با تأکید بر این که لایحه قانون و مقررات ارائه می‌شود و بعد از فارغ‌التحصیلی دانشجویان، دانش حقوقی قابل ملاحظه‌ای را دارند، گفت: اما هنگام ورود به صحنه دفاع و قضاوت با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوند، چرا که کلاس‌های دانشگاهی رای قاضی و لایحه وکیل در اختیار دانشجو نیست؛ لذا فارغ‌التحصیلان حقوقی عموماً با واقعیت جامعه قضایی در حلق فاصله دارند، در حالی که در سابق کشورها از جرم دوم، دانشکده حقوق، از ارای دادگاه و لایحه وکلا را برای نقد و بررسی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند.

رئیس جمهوری با تأکید بر این که لایحه قانون و مقررات ارائه می‌شود و بعد از فارغ‌التحصیلی دانشجویان، دانش حقوقی قابل ملاحظه‌ای را دارند، گفت: اما هنگام ورود به صحنه دفاع و قضاوت با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوند، چرا که کلاس‌های دانشگاهی رای قاضی و لایحه وکیل در اختیار دانشجو نیست؛ لذا فارغ‌التحصیلان حقوقی عموماً با واقعیت جامعه قضایی در حلق فاصله دارند، در حالی که در سابق کشورها از جرم دوم، دانشکده حقوق، از ارای دادگاه و لایحه وکلا را برای نقد و بررسی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند.

رئیس جمهوری با تأکید بر این که لایحه قانون و مقررات ارائه می‌شود و بعد از فارغ‌التحصیلی دانشجویان، دانش حقوقی قابل ملاحظه‌ای را دارند، گفت: اما هنگام ورود به صحنه دفاع و قضاوت با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوند، چرا که کلاس‌های دانشگاهی رای قاضی و لایحه وکیل در اختیار دانشجو نیست؛ لذا فارغ‌التحصیلان حقوقی عموماً با واقعیت جامعه قضایی در حلق فاصله دارند، در حالی که در سابق کشورها از جرم دوم، دانشکده حقوق، از ارای دادگاه و لایحه وکلا را برای نقد و بررسی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند.

رئیس جمهوری با تأکید بر این که لایحه قانون و مقررات ارائه می‌شود و بعد از فارغ‌التحصیلی دانشجویان، دانش حقوقی قابل ملاحظه‌ای را دارند، گفت: اما هنگام ورود به صحنه دفاع و قضاوت با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوند، چرا که کلاس‌های دانشگاهی رای قاضی و لایحه وکیل در اختیار دانشجو نیست؛ لذا فارغ‌التحصیلان حقوقی عموماً با واقعیت جامعه قضایی در حلق فاصله دارند، در حالی که در سابق کشورها از جرم دوم، دانشکده حقوق، از ارای دادگاه و لایحه وکلا را برای نقد و بررسی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند.

رئیس جمهوری با تأکید بر این که لایحه قانون و مقررات ارائه می‌شود و بعد از فارغ‌التحصیلی دانشجویان، دانش حقوقی قابل ملاحظه‌ای را دارند، گفت: اما هنگام ورود به صحنه دفاع و قضاوت با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوند، چرا که کلاس‌های دانشگاهی رای قاضی و لایحه وکیل در اختیار دانشجو نیست؛ لذا فارغ‌التحصیلان حقوقی عموماً با واقعیت جامعه قضایی در حلق فاصله دارند، در حالی که در سابق کشورها از جرم دوم، دانشکده حقوق، از ارای دادگاه و لایحه وکلا را برای نقد و بررسی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند.

رئیس جمهوری با تأکید بر این که لایحه قانون و مقررات ارائه می‌شود و بعد از فارغ‌التحصیلی دانشجویان، دانش حقوقی قابل ملاحظه‌ای را دارند، گفت: اما هنگام ورود به صحنه دفاع و قضاوت با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوند، چرا که کلاس‌های دانشگاهی رای قاضی و لایحه وکیل در اختیار دانشجو نیست؛ لذا فارغ‌التحصیلان حقوقی عموماً با واقعیت جامعه قضایی در حلق فاصله دارند، در حالی که در سابق کشورها از جرم دوم، دانشکده حقوق، از ارای دادگاه و لایحه وکلا را برای نقد و بررسی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند.

شنبه ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۸- ۱۲ رمضان ۱۴۴۰- ۲۰۱۹ سال نو دوسوم - شماره ۲۷۲۸۴



شرح دعای روز دوازدهم ماه مبارک رمضان

آیت الله سید روح الله خامنه‌ای^(۵)

اَللّهُمَّ زَيِّنِي فِيهِ السَّلَامَ وَالْعَافَ وَاسْتَرْنِي فِيهِ بِلَاسِ الْفُتُوَحِ وَالْكَفَافِ وَاحْمِلْنِي فِيْهِ عَلَيَ الْعَذْلِ وَالْاِنْصَافِ وَ اَمِنِي فِيْهِ مِنْ كُلِّ مَا اخَافُ بِعَصَمَتِكَ وَ عِصْمَةِ الْخَافِيْنَ

خدایا در این ماه مرا به زیور پوشش از گناه و پاکدامنی بیاری و جامه ثناعت و استغای به مقدار حاجت را به پر کم و وادام کن در این روز به عدالت و انصاف و ایمنیم بخش در آن از هر چه که از آن می‌ترسم به نگهداری خورت ای نگهدارنده ترسناکان

ستر و عفاف، زینت انسان مؤمن است
در این دعا صفات حسنه‌ای که اسباب زیور و زینت انسان می‌شود و عیب و نقص‌های انسان را پنهان می‌کند، از خدا خواسته شده است. خواسته‌اول این است که می‌فرماید: خدایا! مرا به دو خصلت ستر و عفاف زینت و آرایش بده. «ستر» به معنای پرده، سایه‌بان، پناهگاه و هر چیزی که پنهان را حفظ کند، آمده است. «عفاف» همان معنای عفت را دارد. «عفت» یعنی این که آدم زیر بار مصیبت یا کار ناشایست نرود و کار زشت و ناروا انجام ندهد.

امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب سلام‌الله علیه می‌فرماید: **«زینة الفقر العفة»**، یعنی آدمی که فقر است اگر عفت نداشته باشد، این عفت چندان فخر را آرایش نمی‌دهد.

خواصه در قسمت اول دعا می‌گوییم: خدایا! در این روز ستر و پوشش بر ما قرار بده و مرا به صفت حیا و شرم متصف بفرما و مرا به عفت نفس و خود نگاهداری از کار زشتست موقت بدار. در ادامه این دعا می‌گوییم: **«واسترنی فیہ بلباس الفتوح و الکفاف»**، «فتوح» به معنای ثناعت است.

لباس بی‌بدل ثناعت
ثناعت، یعنی این که انسان به هر چیزی که خدا به او داده است راضی باشد و به آن اکتفا کند و افزون‌طلبی نداشته باشد. اگر به همان مقداری که امرت می‌گذرد، اکتفا کنی و از خدا راضی باشی که این را به تو داده است، ثناعت پیشه کردی. گاهی ثناعت را بد معنی می‌کنیم. ثناعت را بد معنی می‌کنیم، بخود، خدایه بدداشتن، زندگی تنگ گرفتن و از قبیل این‌ها معنا می‌کنیم که چنین تعبایی صحیح نیست. بلکه معنای ثناعت همان گونه که گفته شد، این است که انسان به داده‌های خداوند راضی باشد؛ حالا اگر خدایا تو کوچک است به همان خدایه کوچک تأکید! اگر لباس او متوسط است به همان اندازه پسندد بکند؛ خلاصه طمع نداشته باشد. طمع مقابل ثناعت است. چنان‌چه فردی همواره افزون‌طلب باشد و وضع زندگی‌اش را توسعه بدهد یا خیال می‌کند که کمبودی در زندگی‌اش هست، ثناعت بشود که چرا زندگی‌ام این طور است؟ این نقطه مقابل ثناعت است. «ثفاف» در این قسمت از دعا درخواست می‌کند: خدایا! مرا لباس ثناعت و لباس کفاف ببخشد. دیگر خواست‌اش هم این است: **«واحمِلنی فیه علی‌العدل و الانصاف»** عدل و انصاف قریب به یکدیگرند.

معنای عدل و انصاف آن
عدلی، کار بجا کردن و این که انسان حد وسط کارها را انجام بدهد؛ نه در کارش افراط داشته‌باشد و نه تعریض. خلاصه این که حق را کاری را به طور شایسته ادا بکند و در حد اعتدال زندگی بکند. این معنای عدل است. حالا این عدل (همچون احسان که معنای آن از قبلا گرفتیم) دارای دو جنبه است: یک وقت عدل به خود انسان است؛ یعنی، همه کارهای شخصی فرد بر میزان عدل است، مثلا خدا را عبادت می‌کند. عبادت خدا عدل است، چون حق خدا این است که عبادت‌ش بکنی. یا فرض کنید که انسان وقار داشته باشد و متواضع باشد، این‌ها از عدل است. زیرا انسان مأمور به داشتن وقار و تواضع است. اما گاهی این عدل به غیر است. عدل به غیر، یعنی با جامعه و افراد آن با عدالت رفتار بکند، به گونه‌ای که حقّی را که افراد جامعه شایستگی آن را دارند، به ایشان بدهد، نه این کسه حقّی از آن‌ها پامال و ضایع نکند. بلکه هر چه حقّ جامعه هست و هر چه از این فرد است، به خوبی ادا نماید.انصاف به معنی نصف و نیم کردن است. انصاف بدهد یعنی، واقعاً هر مقداری که باید به او بدهد. سهم و نصیبش را از او بدهد، نه کمتر و نه بیش‌تر. در این باره قرآن کریم می‌فرماید: **«لَا تُلَاقُوا بِالنَّاسِ بِالْاِحْسَانِ»**؛ یعنی: به درستی که خداوند امر می‌کند به عدالت داشتن و نیکوکاری.

از این رو، در این جا می‌گوییم خدایا! مرا وادار بر این که به عدالت و انصاف زندگی و رفتار بکنم؛ «وامنی فیه من کل ما اخاف» و مرا ایمن قرار بده، از هر چیزی که می‌ترسم.

ترس‌های مطلوب
انسان از بسیاری چیزها می‌ترسد، ولی شایسته است انسان از این بترسد که نقصی به ایمانش وارد یابید. ترس از دیگران و ترس از امور دنیوی مذموم است؛ ترس از این که فقیر یا مریض بشوم یا این که دشمن بر ضد من کار بکنند، این‌ها ترس‌هایی است که مذموم است. انسان به هیچ وجه نباید از این چیزها بترسد. بلکه باید تنها از خدا بترسد و از هیچ چیز دیگر بترسد. «کل ما اخاف» که این جا می‌گوییم مقصود آن موردی است که انسان بترسد، اینچنان است دست بترسد که انسان بترسد که در معرض واقع بشود یا بترسد که غایتب به خیر نشود. چنین خوف‌هایی مطلوب است. اما این طمع، می‌فرماید که: خدایا! از هر چیزی که از آن می‌ترسم مرا ایمن بدار و ایمان خاطر به من عطا کن. در آخرین بند این دعا به وصف عصمت و نگاهداری خدا چنگ می‌زند و می‌گوید: خدایا، به حق نگاهدار کن تا تو بر خود فرض کرده‌ای که بدنگات را نگاه‌بداری، پس آن‌هایی که از تو می‌ترسند، تو از آن‌ها ننگداری کن. در این جا به برگردان تکراری از دعای روز دوازدهم می‌پردازیم.

ایمان مرا به زیور ستر و زیور عفاف آرایش بده. و پوشش بر این لباس ثناعت و لباس کفاف را ده و این بار بدر من که به عدل و انصاف رفتار کنم و ایمن ساز مرا از هر چیزی که می‌ترسم، به حق آن نگاهداری کن، تو، که نگاهداری می‌کنی بدنگات را رای کسی که عصمت بخش به خنات‌هاست، و کسانی را که از تو می‌ترسند و خوف دارند، تو آن‌ها را نگاه می‌داری و به آنان امان می‌دهی.

پی‌نوینس:
۱) مبارک به نحل، ۹۰ یه

یازدهم سمنو دیشین

اطهارات ظرفی در گفٔ و گو با فاکس نیوز و مخاطب قرار دادن طرفداران ترامپ، از دید کاربران توئیتر دیپلماسی هوشمندانه ای در راستای منافع ملی کشورمان بود؛ اقدامی که اثربخشی آن را واکنش سخنگوی وزارت امور خارجه آمریکا به اثبات رساند.

به گزارش گروه تحلیل، تفسیر و پژوهش‌های خبری ایران‌اطهارات اخیر «محمدجواد ظرفی» وزیر امور خارجه آمریکایی طی چند روز گذشته به یکی از سوزهای مهم بحث در فضای مجازی بدل شده است. کاربران با هشتگ‌هایی چون «#جواد ظرفی»، «#مصاحبه‌فاکس-نیوز»، «#B_EAM» و ... و زیربکرده‌های مختلفی به این موضوع پرداختند. این گزارش محتوای تولید شده در توئیتر در این ارتباط را محورایی و طبقه بندی کرده است.

دیپلماسی ظرفی هوشمندانه بود

بسیاری از کاربران گفٔ و گوی وزیر امور خارجه با رسانه نزدیک به ترامپ را اقدامی هوشمندانه و در راستای دیپلماسی فعال و کارآمد او خوانده اند. «مصطفی تاجزاده» فعال سیاسی اصلاح طلب در توئیتی نوشت: مصاحبه استنکرتترین شبکه تلویزیونی آمریکا نشانه اعتماد به سن ظرفی است. هدف قرار دادن مثلث جنگ افروز بولتون،نتانیاهو و بن‌سلمان نیز هوشمندانه است. دستگاه دیپلماسی کشور باید از هر امکانی برای برطرف‌کردن تهدیدهای مخاطره‌آفرین علیه ایران استفاده کند.کاربران ایده ظرفی در مصاحبه با این رسانه را مبتکرانه خوانده اند. به نوشته یک کاربر، «به کاربران عبارت تیم ب و مصاحبه با فاکس نیوز ایده‌های خلاقانه‌ای بودند که ظرفی برای افزایش ظرفی‌های جنگ طلبانه عربستان و رژیم صهیونیستی به کار برد. ظرفی به درستی دست روی اختلاف بولتن و ترامپ گذاشته و از رسانه‌ای که ترامپ وحاشایش می بینند این اختلاف را هوشمندانه نشان داد. کاربران آگاهی ظرفی در مورد قدرت رسانه و توان او از بهره گیری از این ظرفیت در عرصه بین المللی را قابل تقدیر دانستند. به نوشته یک کاربر، «ظرفی دیپلماتی کارکنته است که به اهمیت رسانه واقف است باشد تا صدای فعالیتش شنیده شود ...»

پیامدهای گفتگوی ظرفی با فاکس نیوز

بخشی از محتوای تولید شده در این زمینه به بررسی نتایج احتمالی گفٔ و گوی ظرفی با فاکس نیوز به ویژه در ارتباط میان دو کشور اختصاص داشت.گروهی از کاربران گفٔ و گوی ظرفی با فاکس نیوز را گشایه باب تعامل و گفٔ و گو و گسترش صلح دانسته اند. کاربری اورد: «می‌دانم که اوضاع امروز و چشم انداز آینده مجال امیدواری را نیک نگهه است اما در میان هیاهوی جنگ طلبان داخلی و خارجی، مصاحبه ظرفی می تواند نقطه انکای مذاکرات، خروج از بحران و صلح باشد. امیدوارم که شنیده شوده.

کاربران همچنین صدای ظرفی را صدای بخشی از حاکمیت ایران دانستند که خواهان صلح و تعامل با جهان است. در توئیتی آمده است: « صدای ظرفی، صدای بخشی از حاکمیت ایران است که با تأکید بر عزت ایران، خواهان صلح و تعامل با جهانیان است. این بخش از حاکمیت نیز صدای مردمی است که ایران را برای همه ایرانیان و صلح را برای همه جهانیان خواهان هستند.» برخی به آثار این گفٔ و گو و آگاه سازی مخاطبان فاکس نیوز از سوی ظرفی در ارتباط با انتخاباتی ریاست جمهوری آمریکا اشاره کردند. در توئیتی آمده است: «ظرفی به حلقه رسانه‌ای ترامپ رفت تا با مخاطبان این شبکه که در انتخابات ۲۰۱۶ رای خود را به سید ترامپ ریختند و امتحالا در ۲۰۲۰ هم همین کار را می کنند، سخن بگویند.» گروهی دیگر با اشاره به ضرورت پشته‌لانه سازی برای این دیپلماسی، تقویت پایگاه مردمی دولت را در گرو انجام اقدامات مکملی دانستند که به بازسازی آنها پرداختند. در توئیتی آمده است: «ظرفی دستگاه دیپلماسی را به خوبی در جهت منافع ملی به کار گرفته است. این اما به نهایی کافی نیست. حصر را بشکنید. حبس را پایان دهید. محدودیت‌ها را بردارید.



صدای منتقد را بشنوید. آنگاه در مقابله با تهدیدخارجی، یک ملت پشت شما خواهد ایستاد.» بخشی از محتوای تولید شده در این ارتباط به اظهارنظرهای کاربران در مورد گروه بی‌ی اختصاص داشت: گروهی متشکل از «جان بولتون» مشاور امنیت ملی آمریکا، «بنیامین نتانیاهو» نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی، «محمد بن سلمان» ولیعهد سعودی و «خلیفه بن زاید آلنهیان» رئیس امارات متحده عربی که ظرفی در گفٔ و گو با فاکس نیوز از آنها به عنوان کسانی یاد کرد که در صدد تحمیل جنگ با ایران به ترامپ هستند. کاربران از رویکردهای مختلفی به تیم بی‌بی پرداختند و از نقش آنها در تشدید تنش میان آمریکا و ایران گفتند. برخی کاربران از بی‌اثر بودن تلاش‌های ملنبر جان «چهار بی» برای افزایش فشار آمریکا بر ایران خبر دادند. «خلیفه بن زاید» مشاور رئیس‌جمهور B. team در راستای اغوای ترامپ،صدای ما ایرانیان همان Zarifvoiceofpeace است.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.



شنبه ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۸- ۱۲ رمضان ۱۴۴۰- مه ۲۰۱۹- سال نود و سوم- شماره ۲۷۲۸۴

می‌کند طی سالی‌های اخیر همواره آمریکا را برای انجام اقدامات ضدایرانی تحریک نموده‌اند. اقدامات ضدایرانی ترامپ همچون خروج از توافق هسته ای، از سرگیری تحریم‌های ثانویه، قرار گرفتن نام‌سپاه پاسداران در فهرست سازمان‌های تروریستی باافاصله با استقبال آنها همراه بوده است. در روزهای اخیر نیز که آمریکا از تمدید معافیت برای خرید نفت ایران سرر باز زده، عربستان و امارات ضمن استقبال از این اقدام ضدایرانی، تأکید کرده‌اند که خلأ ناشی از نفت ایران را پر خواهند کرد. هر چند در توانایی کشورهای مذکور برای تأمین کسری نفت شک وشبه وجود دارد اما نقض موضع گیری‌های آنها نشان می‌دهد که برای فشار به ایران به هر ابزاری دست خواهند زد. از نگاه آنان بهترین ابزار، ابزاری است که مقدمات رویاری نظامی ایران و آمریکا را فراهم کند. کشورهای عربی منطقه به ویژه عربستان باوجود تلاش‌های دیپلماتیک تهران برای رفع تنش و برون رفت از بحران، خوساخر تسلایم بحران و تیرگی روابط اند تا بلکه در دوره ای که ترامپ بر کرسی ریاست جمهوری آمریکا تکیه زده، اقدامی نظامی علیه تهران ترتیب دهند.

رژیم صهیونیستی نیز تگاهی مشابه به آل سعود در تقابل با تهران دارد و برای تشکشدن تهران و واشنگتن به درگیری نظامی، بارها مواضع نظامیان ایران را در سوریه هدف موسک‌های خود قرار داده است. به باور ناظران ترامپ تا جایی با دشمنان منطقه ای ایران همکاری خواهد کرد که به مواجهه نظامی نینجامد.نمونه آن را می‌توان در جریان بحران سوریه مشاهده کرد. در ماه آوریل ۲۰۱۷ باوجود این که ترامپ مدعی استفاده دولت سوریه از گاز سمی در ادلب شد و تهدید کرد که با انتشار اسد» رئیس جمهوری این کشور انتقام خواهد گرفت اما تنها به ضربات حدود ۶۰ راکت از مدرتیر پسنده کرد و از ورود پرتابه به درگیری اجتناب ورزید. ترامپ به عنوان یک تاجر که همواره دغاغبه‌های اقتصادی را در تصمیم‌گری‌های خود لحاظ می‌کند به خوبی از هزینه‌های آمریکا در شکل‌گیری درگیری نظامی تازه آگاه است.

وی دی ماه پارسال با همین منطق تصمیم به خروج از افغانستان و سوریه ای گرفت؛ تصمیمی که بسیاری از ژانرال‌ها و نظامیان عالی رتبه این کشور و آن مخالف بودند. همان ماه رئیس جمهوری آمریکا با بیان این که وارد داعش پایان یافته از تصمیم خود منی بر خروج ۲ هزار و ۱۳۰ نیروی آمریکایی از سوریه خبر داد. در زمینه افغانستان نیز شاهد چرخش ناگهانی در سیاست خارجی ترامپ بودیم به طوری که وی دستور خروج نیمنی از ۱۴ هزار نظامی آمریکا از افغانستان صادر کرد؛ تصمیمی که حتی به اختلاف وی با «جیمز متیس» وزیر امور خارجه خود را به سمت پایان دادن به درگیری‌های نظامی گداشته متمایل کرده است. بی تردید او به هزینه ۹۰۰ میلیارد دلاری آمریکا در افغانستان و ۵۰۰ میلیارد دلاری کشورش در عراق توجه دارد. به تازگی دانشگاه «براون» آمریکا تحقیقاتی را انتشار داده که نشان می‌دهد آمریکا بین سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۹ برای جنگ‌های خود ۵،۹ تریلیون دلار هزینه کرده و احتمال آن می‌رود با تداوم چنین وضعیتی تا سال ۲۰۲۳ این رقم به ۶،۷ تریلیون دلار برسد.بلون شک در صورت رویاری نظامی آمریکا با ایران، رقم‌های ذکر شده افزایش چشمگیری خواهند یافت. از این رو ترامپ بیش از بکارگیری «هره نظامی، بافت از این رو عوان ابزاری بازدارنده بهره می‌گیرد و هم‌راهی کاخ سفید با دشمنان منطقه ای ایران تا جایی ادامه خواهد یافت که به درگیری نظامی منجر نشوداین واقعیت را می‌توان در ارتباط با گنجانده شدن نام سپاه در لیست گروه‌های تروریستی مشاهده کرد که بیشتر برای اعمال فشار اقتصادی طراحی شده است. همان طور که نام نیروی قدس به عنوان شاخه برون مرزی سپاه می‌سپاهست در فهرست سازمان‌های تروریستی ایالات متحده قرار دارد و تا کنون تقابلی بین این نیرو با نظامیان آمریکایی در هیچ نقطه ای از منطقه صورت نگرفته است.

کشورمان به وزارت امور خارجه آمریکا را بازتاب داده و قول او نوشتند: می‌دانید خاتم؟ آنگونه که فارسی زبان‌های می‌گویند اقدامات ظرفی در ایالات متحده «آب در خویابه مورچگان» بود.
گمانه زنی‌ها در خصوص رویاری ایران و آمریکا وارد مرحله ای حادث شده تا جایی که گمانه زنی‌ها در خصوص استراتژیک خواندند و با اشاره به همپیوندی مسائل داخلی با سیاست خارجی، اقدام ظرفی را در راستای دیپلماسی عمومی برای حل مشکلات کشور ارزیابی کردند. در توئیتی آمده است: «حمایت از ظرفی و گوشش او برای صلح، به معنی نادیده گرفتن مسائل داخلی نیست. نادیده گرفتن دولت پنهانی، بی اعتنایی به رای مردم، به حاشیه‌پزیران نهادن انتخابی، فساد و ناکارآمدی و ... نیست. این حمایت به آن معنا است که جنگ و فروریسی دردمان ایران دردها نیستند؛ بلکه درد واکنش‌های وزارت امور خارجه دو کشور به یکدیگر

برخی واکنش سخنگوی وزارت امور خارجه آمریکا به اظهارات ظرفی در مصاحبه با فاکس نیوز را بازتاب داده و از قول او نوشتند: «عجیب نیست که جواد ظرفی که بوق رژیم خشن ایران است و اسناد خودخوانده هتکث و پشتیبانی طراحی خوب در کشور نشان داد: ۱- ما توانایی بهم ریختن صحنه بازی مخالفین خود را با اقدامات چند ایرد که مردم ایران از آن محروم شل‌مدان. عجیب این است که گروهی هنوز به این ریاکار محل می‌گذارند و تریبون در اختیارش می‌گذارند؛ دید بسیاری از کاربران واکنش و ادبیات غیردیپلماتیک سخنگوی وزارت امور خارجه آمریکا به مصاحبه اخیر ظرفی، نشانه اثربخشی و تأثیرگذاری دیپلماسی ظرفی در مخاطب قرار دادن مردم ایران بود.برخی دیگر در همین رسا واکنش توئیتری «سید عباس موسوی» سخنگوی وزارت امور خارجه ایران سئیز که وزیر امور خارجه کشورمان به آنها اشاره

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴

شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۳۰۰۰۰۴



صدای منتقد را بشنوید. آنگاه در مقابله با تهدیدخارجی، یک ملت پشت شما خواهد ایستاد.» بخشی از محتوای تولید شده در این ارتباط به اظهارنظرهای کاربران در مورد گروه بی‌ی اختصاص داشت: گروهی متشکل از «جان بولتون» مشاور امنیت ملی آمریکا، «بنیامین نتانیاهو» نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی، «محمد بن سلمان» ولیعهد سعودی و «خلیفه بن زاید آلنهیان» رئیس امارات متحده عربی که ظرفی در گفٔ و گو با فاکس نیوز از آنها به عنوان کسانی یاد کرد که در صدد تحمیل جنگ با ایران به ترامپ هستند. کاربران از رویکردهای مختلفی به تیم بی‌بی پرداختند و از نقش آنها در تشدید تنش میان آمریکا و ایران گفتند. برخی کاربران از بی‌اثر بودن تلاش‌های ملنبر جان «چهار بی» برای افزایش فشار آمریکا بر ایران خبر دادند. «خلیفه بن زاید» مشاور رئیس‌جمهور B. team در راستای اغوای ترامپ،صدای ما ایرانیان همان Zarifvoiceofpeace است.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخشی از محتوای تولید شده در این ارتباط به اظهارنظرهای کاربران در مورد گروه بی‌ی اختصاص داشت: گروهی متشکل از «جان بولتون» مشاور امنیت ملی آمریکا، «بنیامین نتانیاهو» نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی، «محمد بن سلمان» ولیعهد سعودی و «خلیفه بن زاید آلنهیان» رئیس امارات متحده عربی که ظرفی در گفٔ و گو با فاکس نیوز از آنها به عنوان کسانی یاد کرد که در صدد تحمیل جنگ با ایران به ترامپ هستند. کاربران از رویکردهای مختلفی به تیم بی‌بی پرداختند و از نقش آنها در تشدید تنش میان آمریکا و ایران گفتند. برخی کاربران از بی‌اثر بودن تلاش‌های ملنبر جان «چهار بی» برای افزایش فشار آمریکا بر ایران خبر دادند. «خلیفه بن زاید» مشاور رئیس‌جمهور B. team در راستای اغوای ترامپ،صدای ما ایرانیان همان Zarifvoiceofpeace است.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش دیگری از کاربران با اشاره به تیم ب که ظرفی از آن نام برد، اقدامات و اظهارات خصمانه بن‌سلمان، نتانیاهو و بولتون در قبال ایران را بازخوانی کردند. تعدادی از کاربران هم به معرفی کسانی پرداختند که به خاطر تلاش‌ش برای مکدر کردن رابطه ایران و آمریکا باید در گروه ب قرار بگیرند؛ دید عده ای، براندازن را هم در گروه ب» داخلی قرار دادند که میان ایران و آمریکا آتش افروزی می کنند و نوشتند: «نمی‌شود از B. team گفٔ ولی وقاحت و دشمنی بی‌وطني داخلی خارج‌نشین این وقاحت، فقط کافیتست نگاهی به منش‌های زیر پست آقای ظرفی و یا مجری فاکس نیوز بیاندازد.» گروهی دیگر هم مخالفت تندروهای داخلی با کاهش تنش در مناسبات میان ایران و آمریکا را هم وزن اقدامات تیم ب قرار دادند.

بخش



۵

آیا واقعاً برنج
چاق می‌کند؟



۷

شما پدر و مادر
سخت‌گیری هستید؟



شنبه ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۸
سال نود و سوم - شماره ۲۷۲۸۴

۴۰۴

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

۵ دلیل نارضایتی از زندگی مشترک



عکس: محمد نجفی

تصور اشتباه ما از عضوی که گفته می‌شد
بی‌فایده است

ارتباط جراحی آپاندیس با بیماری‌ها

● یگانه خدای

ساعت به ساعت متفاوت است. با این حال در اکثر موارد درد ممکن است بسیار نزدیک به ناف یا در قسمت پایین کمر نیز احساس شود.

- حالت تهوع و استفراغ: این علائم که با احساس ضعف نیز همراه است در بین بیمارانی که در مراحل پیشرفته بیماری قرار دارند رایج‌تر است.

- بی‌بوست و اسهال: بعضی از بیماران مبتلا به آپاندیسیت با مسئله دفع مشکل پیدا کرده و دچار بی‌بوست می‌شود و عده‌ای دیگر نیز به اسهال مبتلا می‌شوند.

- برآمدگی شکم: حس ورم دردناک و فشاری است که معمولاً به دلیل مشکلات گوارشی بروز می‌کند. این مسئله باعث ورم شکم حتی در افرادی که شکمی تخت دارند می‌شود.

- تب: علائم آپاندیسیت زمانی بروز می‌کنند که رشد این بیماری تا مرحله‌ای می‌رسد که مشابه علائم عفونت‌های معده و روده‌ای می‌شود. به همین دلیل نیز علاوه بر احساس درد، بیمار دچار تب، عرق سرد و لرز نیز می‌شود.

- بی‌اشتهایی: التهاب آپاندیس در عملکرد گوارشی اختلال ایجاد کرده و در اغلب موارد تولید هورمون گرسنگی را مختل می‌کند.

- درد فشاری: این به تشخیص دقیق‌تر این مشکل در ناحیه آپاندیس کمک می‌کند. این درد معمولاً در زمان معاینه پزشک ایجاد می‌شود، یعنی زمانی که پزشک روی قسمت راست تحتانی شکم فشار وارد می‌کند بروز می‌کند. البته باید بدانید محل درد با توجه به سن و محل قرارگیری آپاندیس شما متفاوت است. کودکان و زنان باردار ممکن است، درد آپاندیسیتی در نواحی دیگر داشته باشند. از طرفی ممکن است علائم آپاندیسیت مبهم و مشابه سایر بیماری‌ها شامل مشکلات کیسه صفرا، عفونت مثانه و یابدستگاه ادراری، بیماری کرون، ورم معده، عفونت روده و مشکلات تخمدان باشد. برای همین باید برای تشخیص آن آزمایش انجام شود چون اگر این عفونت برطرف نشود ممکن است کیسه آپاندیس پاره شده و عفونت در محوطه شکم پخش شود. پاره شدن آپاندیس خطرناک است و می‌تواند در صورت عدم درمان به موقع، با یک عفونت شدید در شکم منجر به مرگ شود.

یک نکته دیگر هم این است که آپاندیسیت قابل پیشگیری نیست ولی شیوع این بیماری در افرادی که رژیم غذایی آنها پر فیبر بوده و پر از میوه و سبزیجات تازه می‌باشد، کمتر است.



آپاندیس استفاده خواهد کرد.

به همین دلیل ممکن است بهبود بیماری در افرادی که آپاندیس خود را خارج کرده‌اند، مدت‌زمان بیشتری نسبت به دیگران طول بکشد. البته این کارایی مانع از جراحی آپاندیس پس از عفونت نباید باشد و در این صورت بدن باید نجات داده شود نه آپاندیس.

از سیر تا پیاز آپاندیسیت

آپاندیس از روده بزرگ منشعب می‌شود و به انتهای بن‌بست در سکوم (روده کور) متصل است. طول آن بین ۲ تا ۲۰ سانتی‌متر متغیر است. دلیل نقش آپاندیس در سیستم ایمنی بدن بافت‌های لنفاوی جداره آن است که با حس کردن میکروب‌های موجود در مواد زائد در حال دفع از بدن، نوع خوب یا بد میکروب‌ها را تشخیص داده و به بانک حافظه‌ای سیستم ایمنی بدن اجازه می‌دهند تا در مقابله (و دفع) میکروب‌های مضر و ساختن میکروب‌های مفید برنامه‌ریزی کرده و فعال شود.

به همین دلیل هم جراحی آپاندیس باعث سفت شدن شکم و روده راست می‌شود و هم‌روئید را ایجاد می‌کنند و چربی خون در اثر باکتری‌های آزاد شده باعث چربی خون شده و خون آلوده می‌شود.

اما چرا آپاندیس دچار عفونت می‌شود؟ وقتی غذا از طریق مری به معده و روده بزرگ می‌رسد باکتری‌هایی که در روده قرار دارند نیمی از آن مواد غذایی را به خود جذب کرده و به داخل خون می‌ریزند و اما آپاندیس آن باکتری‌ها را از پوست خارجی آپاندیس به خود جذب می‌کند این باکتری‌ها زیاد شده و منجر آپاندیسیت می‌شوند. عفونت آپاندیس نشانه‌هایی دارد که با مشاهده آنها حتماً باید به پزشک و مراکز درمانی مراجعه کنید.

- درد شکمی شدید: این درد که به تدریج پیشرفت کرده و بیشتر می‌شود به دلیل التهاب و فشار وارده به آپاندیس ایجاد می‌شود. در حالت کلی درد در قسمت پایین و راست شکم ایجاد می‌شود و میزان شدت آن

«وقتی بالاخره باید جراحی کنیم به چه دردی می‌خورد؟!» این جمله را معمولاً درباره آپاندیس به کار می‌بریم. عضوی که گفته می‌شود زائد است و از طرفی بسیاری از افراد دچار عفونت آپاندیس و مجبور به جراحی آن می‌شوند. اما خبرهایی می‌رسد که نشان می‌دهد این عضو چندان هم بی‌فایده نیست و در سلامتی انسان و مبتلا نشدن به بعضی بیماری‌ها موثر است.

آپاندیس مفید

بررسی‌های جدید نشان می‌دهد جراحی برداشتن آپاندیس خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را سه برابر افزایش می‌دهد. این پژوهش در مورد علت ابتلا به بیماری پارکینسون با محوریت آلفا سینوکلئین بوده؛ پروتئینی که در مرحله اولیه شروع بیماری پارکینسون در دستگاه گوارش مشاهده می‌شود. به همین دلیل نقش بخش‌های مختلف دستگاه گوارش از جمله آپاندیس در ابتلا به بیماری پارکینسون بررسی و در این تحقیق جدید مشخص شده افرادی که تحت عمل جراحی آپاندیس قرار گرفته‌اند، حداقل شش ماه بعد بیماری پارکینسون در آنان تشخیص داده شده‌است. این نتیجه نشان می‌دهد تصور ما برای بی‌فایده بودن آپاندیس اشتباه بوده‌است. البته پیش از این هم خبرهایی درباره کارایی این عضو منتشر شده بود.

مدتی پیش از سوی محققان علم پزشکی اعلام شد آپاندیس پناهگاهی برای باکتری‌های سالم است و به بدن کمک می‌کند تا بتواند در صورت بروز دیسانتری (اسهال خونی) و وبا، مسیر گوارشی را مجدداً راه‌اندازی کند. این محققان می‌گویند که بدن انسان، باکتری‌های سالم مورد نیاز در روده‌ها را در آپاندیس نگهداری می‌کند. دیسانتری و وبا باعث از بین رفتن باکتری‌های ضروری می‌شود. بنابراین اگر بدن نیاز داشته باشد تا مسیر گوارشی را دوباره احیا کند، از باکتری‌های موجود در

یک تکه آسمان

خدایا

اگر در این ماه به راه‌کج رفته‌ایم، به راه راستمان آور و اگر از حق عدول کرده‌ایم، ما را به حق بازگردان و اگر دشمن تو، شیطان، بر ما چیره شد، ما را از چنگال او رهایی بخش. ای خداوند، ماه رمضان را از زمزمه عبادت ما پرساز و شب و روزش را به طاعات ما آراسته گردان.

ما را یاری ده که روزهایش را روزه بداریم و شب‌هایش را به نماز و تضرع و خشوع و مذلت در پیشگاه تو به سحر رسانیم، تا مباد که روزهایش به غفلت ما شهادت دهند و شب‌هایش به سهل‌انگاری ما.

چنان کن که در دیگر ماه‌ها و روزها تا زنده‌ایم چنین باشیم. چنان کن که در شمار بندگان صالح تو در آییم؛ آنان که بهشت را به میراث برده‌اند و در آن جاویدانند... آنان که به کارهای نیک می‌شتابند و در آن بر یکدیگر سبقت می‌گیرند.

دعای چهل و چهارم صحیفه سجاده

... سینما

نبات



نبات فیلمی به نویسندگی و کارگردانی پگاه ارضی است که به تهیه‌کنندگی هوشنگ نوراللهی در سال ۱۳۹۶ ساخته شده و به تازگی به اکران در آمده است.

این فیلم که در بخش بازار جشنواره جهانی فیلم فجر هم حضور داشت ماجرای مردی ۴۴ساله به نام سعید را روایت می‌کند که همسرش

را سال‌ها پیش در یک سانحه از دست داده و با دختر ۱۲ ساله‌اش، نبات، زندگی آرام و شیرینی را در تهران سپری می‌کند. اما با ورود ناگهانی زنی به زندگی نبات، سرنوشت همه آن‌ها دستخوش تغییراتی می‌شود.

در فیلم نبات، بازیگرانی مثل شهاب حسینی، نازنین فراهانی، ستایش محمودی، معصومه رحمتی و تینا اسدی نقش آفرینی می‌کنند. فیلم نبات نخستین فیلم سینمایی شهاب حسینی در قامت نقش اول بعد از دو سال است که به اکران عمومی در می‌آید. برخی از عوامل فیلم عبارتند از: اشکان اشکانی (مدیر فیلمبرداری)، زنده‌یاد ناصر چشم‌آذر (موسیقی)، بهرام دهقانی، محمد نجاریان (تدوین)، حسین رشاش (صدابرداری)، آرش قاسمی (صداگذار).

پیشنهاد هفته

یک هفته جدید هم آغاز شد و زندگی نعمت دوست داشتن و تجربه لحظه‌های ناب با هم بودن را به شما داده است. از این فرصت به سادگی نگذرید و با عزیزانتان دور همی‌های کوچک، یا گشت و گذارهای دوستانه در شب‌های زنده رمضان ترتیب دهید. ماه برای پرربارتر کردن اوقات شما پیشنهادهایی داریم که ممکن است به کارتان بیایند.

سوار اتوبوس می شوم

● نیکو شاکری

سوار اتوبوس که می شوم، همیشه آرام، همان وسط می ایستم رو به روی در و تعادل را حفظ می کنم، بی آنکه از دسته‌ای یا میله‌ای بگیرم یا به جایی تکیه دهم و با این کار حس غرور می کنم. مترو هم همین داستان را دارد. بعد، هر بار که در باز و بسته می شود، به دنبال اسم ایستگاه می گردم: قلهک، نوبنیاد، میدان ولیعصر و....

به یاد سپردن اسم ایستگاه‌ها همیشه برایم دشوار است ولی چهره آدم‌ها را خوب به خاطر می سپارم. چهره تک تک آنهایی را که با پای چپ وارد می شوند و با دست راست میله‌های زرد را محکم فشار می دهند... گاهی به وضوح در خواب چشم‌های آنهایی را می بینم که با هر تکان خود را سه متر به خلاف جهت حرکت پرتاب می کنند و کسانی که بی آنکه بدانند من هیچ وقت قصد نشستن ندارم و نداشته‌ام، تنه می زنند و هل می دهند تا تک صندلی خالی را تصاحب و پر کنند.

همه چیز از آنجایی شروع شد که من نشستم. من هیچ وقت نمی نشینم و همیشه محکم روی دو پایم می ایستم، ولی آن روز نشستم. به نرمی و احتیاط بر روی صندلی خاکستری مترو کیفم را طبق معمول چسباندم به خودم و پاهایم را انداختم روی یکدیگر.

هیچ کس میله‌ای را نگرفته بود. همه نشسته بودند. اما خاکستری صندلی بغل من برق می زد. در ذهنم حساب کردم: هفت، هشت، نه، ده، یازده... یازده ایستگاه مانده بود به مقصد. سرم را تکیه دادم به سمت راستم و به کش‌های دو نفر جلویم نگاه کردم. هر دو سیاه بودند. بعد کمی گذشت، یعنی دو ایستگاه. من همین طور نشسته بودم و فکر می کردم که آیا دستم به خود میله و نه دستگیره متصل به می‌رسد یا نه. آن وقت زنی آمد. کش‌هایش قرمز بود. قرمز و کمی زرد. کیفم را بغل کردم و زن نشست کنار من.

«ایستگاه سوم».

– بخشید ساعت چنده؟

صدایش را نشنیدم. فکر کردم با خودش حرف می زند. با صدای بلندتری گفت:

– با شما بودم خانم! ساعت چنده؟ گوشی‌ام را سریع از کیفم در آوردم و جواب دادم: ۳:۱۷ دقیقه.

– به نظر شما عجیبه که من ساعت رو از تون می‌پرسم؟ آخه به ندرت جواب می‌دن. یا مثلاً خیلی بد نگاه می‌کنن.

آرام جواب دادم که: نه نه! اصلاً ایرادی نداره. دستش را از زیر چادر سیاهش در آورد. سوخته بود. تا بالای مچش هم سوخته بود. بی آنکه بخواهم زل زدم به دستش. برایم حرف زدن عجیب بود. هیچ کدام از

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و

بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه. رودابه کمالی



یکایک آدم‌هایی که تا به حال در مترو و اتوبوس با آنها مواجه شده بودم، کلمه‌ای بر زبان نیاورده بودند. با خودشان بله؛ مثلاً اینکه: هوا گرمه... یا حتی پشت گوشی تلفن گفته بودند که: پول ندارم. یا: با مترو دارم میاما! دیرتر می‌رسم. ولی هیچ کس تا به حال ساعت نپرسیده بود، آن هم وقتی می‌بیند ساعتی به مچم بسته نشده.

زنی که ساعت پرسیده بود بار دیگر لب باز کرد:

– دانشجویی؟ یادش به خیر من هم دانشجوی بودم. اون موقع‌ها هیچ وقت فکر نمی‌کردم که برم تو کارخونه روغن مایع کار کنم. تو راضی‌ای الان؟

– بد نیست.

نسبت به او احساس ترحم کردم. نمی‌خواستم خیلی با او حرف بزنم ولی خجالتی‌تر از آن بودم که جوابش را ندهم. ناخواسته، چشمانم قفل شده بود روی دست سوخته‌اش.

گفت: به نظرت خیلی زشته؟

– چی؟

– دستم، دستم که سوخته.

– آها نه... فقط یکم قرمز شده.

– دخترم هم همینو می‌گه.

لبخند زد. من هم از روی احترام لبخند ریزی تحویلش دادم. «ایستگاه هفت».

تا ایستگاه هفت هیچ حرفی با من نزد. پایم را گذاشتم روی آن یکی.

– چند ایستگاه دیگه پیاده می‌شی؟

– چهار.

– عه! خوبه منم سه. راستی بند کفشت بازه.

بندهای کش سیاهم درازتر از آن بودند که برای بسته شدن چشمک نزنند. خم شدم. کیفم افتاد. گفت: بدش من نگه دارم. بعد از آن گرهمایی زدم که با گرهمای پایونی کمی فرق داشت.

«ایستگاه ده».

– من باید برم. خوشحال شدم.

من هم برای بار هزارم لبخندی به او دادم.

«ایستگاه یازده»

پیاده شدم. از ایستگاه ۱۰ به بعد ایستاده بودم آماده‌دم در و از میله نزدیکش چسبیده بودم. در گشوده شد. من همیشه یک بار برای خروج کارتم را می‌زنم. از پله‌هایی که برقی نبودند رفتم بالا. زیپ جلوی کیف پولم را باز کردم. باید در جیب عقبش باشد. ولی نه. کیف پول نبود. هیچ جا نبود.

... گشت و گذار

دره‌نی‌گا



در امتداد دریاچه گهر، رودخانه‌ای به نام سفیدآب جریان دارد که پس از طی چند کیلومتر وارد یک دره نیمه صخره‌ای با عرض تقریبی ۵۰۰ متر می‌شود. این تنگه باریک که رود سفیدآب در قعر آن جاری است دارای دیواره‌های صخره‌ای بلندی است که فقط پیاده می‌توان در آن راهپیمایی کرد.

در امتداد رودخانه انواع درختان میوه‌ای خودرو همچون گردو، انجیر، سیب، بادام، توت و... رویدهند. این دره صخره‌ای به دره نی‌گاه معروف است و همراه با منطقه عمومی اشتراکوه و دریاچه گهر از سوی سازمان حفاظت محیط زیست به عنوان منطقه حفاظت شده حیات وحش اعلام شده است.

این دره به دو بخشی کوچک و بزرگ تقسیم شده و در شمال نی‌گای بزرگ اشتراکوه قرار دارد. دره نی‌گای کوچک مجموعه‌ای از دیواره‌های عظیم و ناشناخته و زیبایی است که به حق می‌توان از آن به نام «گران‌د کانیون» ایران نام برد.

گرنند کانیون یک ژرف‌دره در آمریکا است که میان آن رود کلرادو قرار دارد و از جاذبه‌های بزرگ گردشگری در آمریکا به حساب می‌آید.

... کتاب

چشم از تو بر نمی‌دارم



«چشم از تو بر نمی‌دارم» داستانی جنایی به قلم ترزا دریسکل است که بر محور روایتی زنانه استوار است و با ترجمه سعید کلاتی توسط نشر نو راهی بازار کتاب شده است.

نویسنده این اثر، خبرنگار با سابقه‌ای است که سال‌های زیادی در زمینه جرم و جنایت به مطالعه و بررسی پرداخته و داستان‌های تلخ زندگی افراد را

پیگیری کرده است. دریسکل اغلب شاهد تأثیر مخربی بوده است که [جرم و جنایت] تا ابد روی خانواده، دوستان و شاهدان آن جنایت‌ها بر جای می‌گذاشت. او در داستان‌های غم‌انگیزش به دنبال کشف این احساسات است.

کتاب، روایت زنی است که در قطار متوجه می‌شود دو مرد جوان جذاب، گرم خوش‌ویش با دو دختر نوجوان هستند. او به هویت دو مرد پی می‌برد و می‌فهمد که تازه از زندان آزاد شده‌اند پس تصمیم می‌گیرد دنبال کمک برود اما یک اتفاق او را منصرف می‌کند.

زن، صبح روز بعد تصویر یکی از آن دو دختر را در تلویزیون می‌بیند که گم شده است و او درگیر این عذاب وجدان می‌شود که چرا به دختر کمک نکرده است.

... پیشنهاد سر آشپز

شنگ پلو

«شنگ» از گیاهان خود روی کوهستانی ایران است که فرمی شبیه تره دارد ولی طعم آن با تره متفاوت است و ترش مزه است. شنگ نرم کننده سینه و التیام دهنده زخم هاست و مصرف آن برای کسانی که به رماتیسم مبتلا هستند، مفید است. شنگ پلو را در خانه بپزید و از عطر و طعم بی نظیر آن لذت ببرید.

• مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
شنگ	نیم کیلو گرم
پیاز	یک عدد
گوشت قیمه ای	نیم کیلو گرم
پودر زعفران	نوک قاشق چایخوری
زردچوبه	یک قاشق چایخوری
نمک	به مقدار لازم

• طرز تهیه:

برنج را شسته و همراه مقداری نمک چند ساعت خیس کنید. شنگ ها را پاک کرده و ریز خرد کنید. گوشت را به صورت قیمه ای خرد کنید. پیاز را نیز پوست کنده و به صورت خالای خرد کنید و تفت دهید تا کمی تغییر رنگ بدهد. بعد زردچوبه و زعفران را اضافه کنید. تکه های گوشت را همراه با پیاز داغ تفت دهید که تغییر رنگ دهد.

پس از آن، یک لیوان آب جوشیده را در تابه ریخته و در آن را بگذارید تا گوشت کاملاً بپزد. پس از پختن گوشت، آن را کنار بگذارید. قابلمه ای آماده کرده و تا نیمه از آب پر کنید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب به جوش آید.

پس از آن، برنج را همراه شنگ خرد شده درون آب جوش بریزید و صبر کنید تا برنج در آب، جوشیده و آماده آبکش کردن شود. چون شنگ بافت ضخیمی دارد، باید آن را همزمان با برنج در آب در حال جوش بریزید



سرو کنید. نکته: به جای گوشت خورشی از توپک های گوشت چرخ کرده (گوشت قلقلی) یا از مرغ پخته و سرخ شده نیز می توانید استفاده کنید.

تا با نیم پز شدن برنج، شنگ هم بپزد. برنج را آبکش و درون قابلمه ریخته و به آن روغن اضافه کنید و دم کنید. پس از دم کشیدن همراه با گوشت پخته

... دنیای شیرین

مینای پای خرما

مینای پای خرما، دسری خوش طعم، مقوی و متنوع است که برای افطار روزه داران یا سرو بعد از یک مهمانی افطاری گزینه خوبی به نظر می رسد.

• مواد لازم:

خمیر تارت	یک کیلو گرم
خرما بدون هسته	۵۰۰ گرم
پودر دارچین	یک چهارم قاشق چایخوری
پودر زنجبیل	یک چهارم قاشق چایخوری
کنجد	یک چهارم پیمانه

• طرز تهیه:

با استفاده از وردنه ای خمیر تارت را روی سطح آردپاشی شده، پهن کنید و به اندازه قالب های تارت برش بزنید. سپس هر تکه از خمیر را داخل قالب های تارت کوچک ساده قرار دهید و با چنگالی چند سوراخ روی آن بزنید. حالا روی آن ها کاغذ روغنی و کمی حبوبات بریزید تا جلوی پف کردن خمیر تارت ها را بگیرید.

قالب های تارت را در طبقه وسط فری که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کرده اید گذاشته و به مدت ۱۵ دقیقه بپزید.

خرما، پودر دارچین، پودر زنجبیل و کنجد را درون ظرفی با هم مخلوط کنید. تارت را از فر خارج کنید و درون آن را با مخلوط مواد پر کنید. مجدداً تارت را در طبقه وسط فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۵ دقیقه قرار دهید تا بپزد.

در صورت دلخواه، می توانید برش های نواری از خمیر تارت روی مواد قرار داده و بعد تارت ها را در فر بگذارید. همچنین می توانید یک نصف گردو روی هر تارت قرار دهید تا تارت ها ظاهر زیباتری پیدا کنند.



... رژیمی

مافین کدو و لیمو

مافین کدو و لیمو ترکیبی از کدو و لیمو ترش است که می تواند یک پیش غذای سالم و خوشمزه باشد یا در سفره افطار شما به عنوان یک غذای سبک جا خوش کند. این غذا خیلی زود تهیه می شود و ظاهری زیبا و اشتها برانگیز دارد.

• مواد لازم:

کدوی رنده شده	۲ فنجان
پوست رنده شده	یک عدد لیمو ترش
تخم مرغ	۲ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم
روغن زیتون	یک و نیم فنجان
آرد	یک و نیم فنجان
بیکنینگ پودر	سه چهارم قاشق چای خوری

• طرز تهیه:

فر را گرم کرده و در همین حین مشغول پخت غذا شوید. قبل از هر چیز، کدو را با رنده ریز، رنده کنید و آب آن را بگیرید. سپس باقیمانده کدو را با پوست لیمو، روغن و تخم مرغ مخلوط کنید. در مرحله بعد، آرد، نمک و فلفل، بیکنینگ پودر را کم کم اضافه کرده و هم بزنید.

در صورت تمایل می توانید کنجد و مغز های خرد شده - مثل گردو - را هم به مایه مافین کدو اضافه کنید.

سپس در قالب های مافین کپسول کاغذی گذاشته و مایه را در آنها بریزید. مافین ها را به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت ۱۷۵ درجه در فر بپزید و بعد از آنکه کمی خنک شدند، با ماست چکیده ماسوره زده تزیین کنید.

نکته: در صورت تمایل می توانید کمی کالیاس ریز خرد شده هم در مایه مافین بریزید تا عطر و طعم متفاوتی پیدا کند.



آیا واقعا برنج چاق می کند؟

می شود بسیار مهم است. به عنوان مثال، برنج سفید فیبر بسیار کمی دارد و برنج قهوه ای، با فیبر بالا، به هضم بهتر غذا و جذب کمتر چربی کمک می کند.

هنگام خوردن غذاهایی مانند برنج سفید یا نان سفید بلافاصله بعد از خوردن، قند خون افزایش می یابد. وقتی قند خون بالا می رود، انسولین از پانکراس ترشح می شود.

وظیفه انسولین گرفتن گلوکز از جریان خون و آوردن آن به درون سلول های بدن به منظور انرژی یا ذخیره است.

بنابراین، خوردن غذایی پر از کربوهیدرات های تصفیه شده (مثل برنج سفید) که ترشح انسولین را افزایش می دهند می تواند ذخیره چربی را هم افزایش دهد.

حد جلوگیری کند. یکی از مسائل بالقوه که در این تحقیق مطرح می شود این است که نوع برنجی که مصرف می کنید در دانه های کامل برنج از بروز وزن بیش از خوردن برنج سبب افزایش وزن نمی شود. ممکن است فیبر، مواد مغذی و ترکیبات گیاهی موجود در دانه های کامل برنج از بروز وزن بیش از



خیلی ها وقتی شروع به رژیم گرفتن برای لاغری می کنند، اولین کارشان حذف برنج از برنامه غذایی است. اما آیا واقعا خوردن برنج در چاق شدن شما مؤثر است؟

دانشمندان اطلاعات ۱۳۶ کشور را مطالعه کردند. آنها دریافتند در کشورهایی که مصرف برنج به طور متوسط حداقل ۱۵۰ گرم در روز است، میزان چاقی به میزان قابل توجهی پایین تر از کشورهایی است که کمتر از میانگین جهانی برنج مصرف می کنند!

آنها می گویند خوردن برنج تأثیر مثبتی بر کاهش وزن دارد و افزایش فقط یک چهارم فنان برنج در روز (۵۰ گرم به ازای هر نفر) می تواند چاقی جهانی را ۱۰ درصد کاهش دهد!

بنابراین، طبق این بررسی ها به نظر می رسد که

چرا دست ها می لرزند؟

لرزش معمولا به دلیل انقباض های غیر ارادی عضلات رخ می دهد و امکان دارد در هر جایی از بدن ایجاد شود ولی بیشتر در قسمت گردن، بازوها و دست ها ایجاد می شود.

لرزش دست ها ممکن است موقتی باشد و مشکلی جدی به حساب نیاید، اما به خصوص در صورت تداوم آن باید با مراجعه به پزشک علت آن را پیدا کرد. این حرکت غیر ارادی دست ها در میان سالی و سالمندی شایع هستند. در بسیاری موارد این لرزش ها تهدید کننده حیات نیستند، اما اگر دچار لرزش شدید دست ها شوید، ممکن است حتی انجام کارهای ساده ای مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن یا رانندگی برایتان مشکل شود.

لرزش دست ممکن است در هنگام استراحت و عدم فعالیت رخ دهد که نمونه آن لرزش دست در افراد دارای بیماری پارکینسون است. اغلب این لرزش های دست در هنگام استراحت حالتی ایجاد می کند که گویی فرد دارد پول می شمارد (انگشت نشانه و شست به سمت هم می روند و حرکات چرخشی انجام می دهند). این نوع لرزش دست هنگامی که شروع به انجام کاری می کنید، متوقف می شود.

لرزش های دست که در هنگام فعالیت رخ می دهند، سه نوع هستند. ممکن است لرزش دست، «وضعیتی» باشد؛ یعنی هنگامی که دست ها باز شده و کشیده هستند، بروز کند.

همچنین ممکن است «قصدی» بوده و هنگامی که دست ها را برای رسیدن به هدفی دراز می کنید، ایجاد شود یا «مختص کار»؛ یعنی هنگام انجام فعالیتی مشخص مانند نوشتن رخ دهد.

بد نیست بدانید که دور کردن استرس، کاهش مصرف کافئین، استراحت کافی، قطع مصرف برخی از داروها به کنترل لرزش دست کمک می کنند.



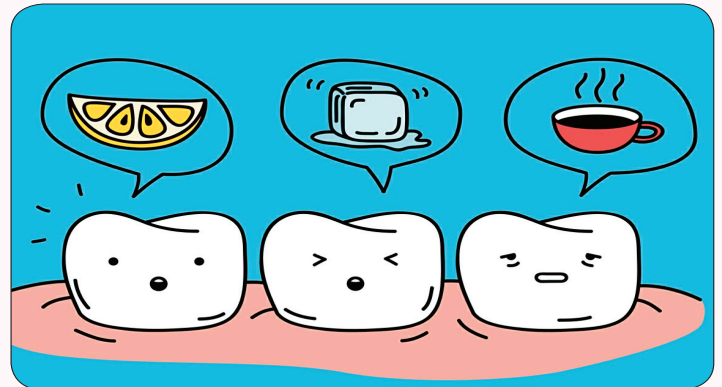
۳ روش خانگی برای درمان حساسیت دندان

حساسیت دندان ها که اغلب پیامد پوسیدگی مینای دندان است باعث واکنش دندان به سرما و گرما و فشار می شود. این وضعیت ممکن است با استفاده از مسواک سفت و روش ناصحیح در مسواک کردن دندان ها اتفاق بیفتد. دندان پزشکان برای درمان حساسیت دندان ها راهکارهای پزشکی مختلفی را توصیه می کنند. اما در کنار این راهکارها، ترکیب های ساده و در دسترس نیز وجود دارند که به تسکین این مشکل کمک می کنند. در این جا به چند روش خانگی درمان حساسیت دندان اشاره می کنیم.

سیر: سیر منبع غنی از منگنز، مس، ویتامین های ب ۶ و C و ماده معدنی مس است. هنگام جویدن دو تا سه حبه سیر ترکیبی موسوم به الیسین آزاد تولید می کند که این ترکیب دارای خواص آنتی میکروبیال است و می تواند به از بین بردن باکتری های مؤثر در بروز بیماری های دهان و دندان کمک کند.

شستشو دهان با آب نمک: آب نمک باکتری های موجود در دهان را از بین می برد و گزینه مناسبی برای حفظ بهداشت دهان است. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۷ نشان داد آب نمک همچون دهان شویه ها در کاهش پلاک های دندان به شیوه ای مؤثر عمل می کند.

زردچوبه: این ماده که خواص متعددی برای سلامتی دارد به دلیل دارا بودن ترکیب کورکومین به تسکین درد دندان نیز کمک می کند.



نشستن طولانی مدت استخوان ها را ضعیف می کند

می کند، می تواند سلامت استخوان های این گروه سنی را بهبود بخشد.

داشتن برنامه ورزشی منظم می تواند در پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر باشد، بویژه ورزش هایی که همراه با تحمل وزن است؛ فعالیت هایی مانند دویدن، پریدن و ورزش های دیگری که همراه با دو یا پرش است مثل والیبال و بسکتبال.

در کنار ورزش هایی که همراه با تحمل وزن است، انجام ورزش های قدرتی که موجب تقویت عضلات می شود نیز می تواند برای افزایش تراکم استخوان مؤثر باشد؛ مواردی مانند انجام کارهای قدرتی برای تقویت عضلات اطراف زانو یا ناحیه لگن و استفاده از وزنه ها، کش ها و دستگاه های ورزشی برای تقویت عضلات.

نکته مهم این است که اگرچه پوکی استخوان، به طور معمول در دوران میانسالی و سالمندی بروز می کند، ولی از سال ها قبل باید به فکرش باشیم و برای پیشگیری از ایجاد آن برنامه ریزی کنیم.

پوکی استخوان بیماری رایجی است که در سنین بالا رخ می دهد، ولی فعالیت فیزیکی و ورزش هایی که ماهیچه ها را قوی



نتایج یک پژوهش جدید نشان می دهد که نداشتن تحرک و نشستن طولانی مدت در یک جا موجب ضعیف شدن استخوان ها، به ویژه در مرد ها می شود. محققان می گویند، مرد ها به طور متوسط بیشتر از زنان در یک جا می نشینند و در نتیجه استخوان های شان، به ویژه در ناحیه کمر، ضعیف تر است.

نتایج این پژوهش که توسط پژوهشگران دانشگاه های «دورهم» و «نیوکسل» در انگلیس انجام شده، نشان می دهد که حتی برداشتن ۱۰ هزار قدم در روز می تواند به قوی شدن استخوان ها کمک کند.

این مطالعه نشان داده است، افرادی که در دهه شصت عمر خود به سر می برند و تمام روز یک جا می نشینند، بیشتر در معرض خطر ضعیف شدن استخوان ها و شکستگی حاصل از پوکی استخوان هستند.

این اولین پژوهشی است که تا کنون کم تحرکی مردان را به ضعیف شدن استخوان ها و پوکی استخوان ارتباط داده است.



۵ دلیل نارضایتی از زندگی مشترک

● عطیه میرزا امیری

که با هر کسی بنا به میل خودمان رفتار می‌کنیم. همین است که دائم دچار درگیری با اختلافات حل نشده هستیم. هر آدمی شخصیت منحصر به فرد و متفاوت از ما را دارد.

ما باید یاد بگیریم که با افراد مطابق به بُعد شخصیت‌شان و شرایطی که دارند ارتباط بگیریم تا نه خودمان ضربه ببینیم و نه به او ضربه بزنیم. به طور مثال اگر یک فرد بُعد احساسی شخصیتش بیشتر از ابعاد دیگرش نمایان است باید ارتباطی که با او می‌گیریم با فردی که بُعد منطقی شخصیتش پررنگ‌تر است، فرق داشته باشد. در رابطه با زندگی زناشویی هم همین‌طور است. باید در طول زندگی بدانیم چگونه و چطور با همسرمان باید ارتباط برقرار کنیم و اختلافات و انتظارات‌مان را به او بگوییم تا نه دلخوری به وجود بیاید و نه کینه و دشمنی.

۵- درگیری بر سر مسائل مالی

اختلاف بر سر عادات خرج کردن و پس انداز کردن، تفاوت‌هایی که در میزان درآمد زوجین هست، عدم توافق برای اینکه هر کسی حقوق ماهیانه خود را چگونه خرج کند، صاف کردن بدهی‌ها و تمام مسائلی که مربوط به خرج کردن پول است ممکن است منجر به درگیری برای زوجین شود.

چرا که امروزه زنان هم با به پای مردان بیرون از خانه کار می‌کنند و برای خود منبع درآمدی دارند. همین امر که تازه با به جامعه ما گذاشته باعث سردرگمی زوجین برای چگونه خرج کردن حقوق ماهیانه خود کرده. بهترین کار این است که در همان ابتدا بر سر اینکه حقوق چه کسی خرج چه چیزی شود، صحبت کنید تا در آینده دچار مشکلاتی جدی نشوید.

ندارد در چه رابطه‌ای هستید. از رابطه والد و فرزندی گرفته تا رابطه زن و شوهری. انتظارات بی‌جهت و بی‌منطق می‌تواند رابطه شما را از پا بیندازد. اگر در تلاش برای بالا بردن کیفیت روابط خود نباشید، انتظارات طرفین بالا می‌رود و هریک از افراد، دیگری را از برآورده کردن انتظارات خود عاجز می‌پندارد و شرایط وخیم‌تر می‌شود. بعد از انتظارات طولانی و غیرمعتول معمولاً امیدی برای به جان گرفتن دوباره این ارتباط وجود ندارد.

۳- سرگرمی بیش از حد در دنیای مجازی

شاید خود ما هم دچار این عارضه وخیم شده‌ایم. هر کجا که می‌رویم و در هر حالتی که هستیم باید گوشی تلفن‌مان دست‌مان باشد.

از شرایط اطراف‌مان و آنچه به صورت زنده در کنارمان می‌گذرد غافلیم و دائم در حال رصد کردن اخبار و اتفاقات دنیای مجازی هستیم. بارها این اتفاق برای ما افتاده است که درگیری و حال ناخوشی که در فضای مجازی دچارش می‌شویم باعث اثرگذاری روابطمان بر اعضای خانواده دارد. افراد درگیر و فعال شبکه‌های اجتماعی این را تجربه کرده‌اند که اختلافاتی که در گروه‌ها و شبکه‌های مجازی آنها به وجود می‌آید، روی روابط آنها با همسران‌شان تأثیر منفی دارد و گاهی این اثر منفی آن قدر جدی است که منجر به طلاق می‌شود.

۴- عدم مهارت برای برقراری ارتباط

متأسفانه در هیچ مقطع و کلاس درسی، به ما یاد نمی‌دهند که چطور با افراد مقابل‌مان و چگونه بر اساس شخصیت فرد روبروی‌مان با او ارتباط برقرار کنیم. اکثر ما دچار اشتباهات ارتباطی هستیم چرا

ضرب‌المثل قدیمی وجود دارد که می‌گوید «زن و شوهر دعوا کنند، ابلهان باور کنند». تا حدودی این ضرب‌المثل غلط در نظر داشته تا در ذهنیت عموم این موضوع را جا بیندازد که زن و شوهر هیچ اختلافی باهم ندارند و برسر هیچ مشکلی جر و بحث نمی‌کنند.

شاید هم اگر به دید مثبت به این ضرب‌المثل را نگاه کنیم می‌بینیم که معنی‌اش این است که وجود اختلافات بین دو نفر امری عادی‌ست اما مدیریت آن مهم‌تر از بروزش است. عواملی در زندگی زناشویی وجود دارند که بروز آنها منجر به نارضایتی و تداومش باعث اختلافات غیرقابل حلی می‌شود. در مقاله زیر به چند عاملی که ممکن است منجر به نارضایتی زوجین در زندگی‌شان شود، اشاره می‌کنیم تا افراد با شناسایی آنها بهتر بتوانند کنترل‌شان کنند.

۱- سکوت کردن بی‌جا

همیشه هم سکوت راه حل خوبی برای فروکش کردن خشم نیست. گاهی اوقات نیاز است که زن و شوهر باهم صحبت کنند و از انتظارات و نارضایتی‌های خود بگویند.

سکوت اکثر اوقات درپوشی‌ست بر روی مشکلات. با سکوت کردن و فرار کردن از حرف زدن، ما بیشتر صورت مساله را پاک می‌کنیم تا اینکه منصفانه و عاقلانه سعی در حل آن را داشته باشیم. همچنین صحبت کردن در مورد مسائل روزمره هم می‌تواند به تداوم عاشقانه یک زندگی کمک کند. پژوهشگران طی یک پژوهشی اعلام کردند که صحبت کردن، حتی اگر در مورد یک فیلم سینمایی هم باشد، احتمال جدایی همسران را به نصف کاهش می‌دهد.

۲- داشتن انتظارات بی‌مورد

گاهی توقعات بی‌جا مهلک‌ترین سم برای یک رابطه است. فرقی

... توصیه عاشقانه

شکایت کردن به شیوه صحیح

ناراحت شدن از رفتارهای شریک زندگی، اتفاق رایجی است که به خاطر تفاوت‌های شخصیتی و نحوه متفاوت تربیت شما و همسران اتفاق می‌افتد. وقتی چیزی در رفتار همسران شما را آزار می‌دهد، به جای آن که سکوت کنید و در خودتان بریزید، با همسران در این مورد صحبت کنید و بگویید که چه چیزهایی روی اعصاب‌تان رفته و حالتان را خراب کرده است.



به‌طور شفاف بگویید که چطور فکر می‌کنید و چه انتظاراتی از او دارید. سعی کنید با لحن آرام، دوستانه و تشویق کننده با او حرف بزنید و هرگز با حرف‌ها و لحن تان به او نشان ندهید که قصد اصلاح کردن یا تغییر دادنش را دارید.

در روزهای بعد از این گفت‌وگو با همسران انتظار نداشته باشید که نسخه کپی شده حرف‌های شما باشد بلکه به او زمان دهید و تمامی تلاش‌هایش را ببینید. اگر شما موفق شده باشید او بهترین کاری که می‌تواند بکند را انجام خواهد داد گرچه همان بهترین هم ممکن است با خواسته واقعی شما تفاوت زیادی داشته باشد.

... یافته‌های روانشناسی

بی‌خوابی خاطرات بدتان را پررنگ می‌کند



یافته‌های مطالعات جدید موسسه علم اعصاب هلند نشان داد رنج ناشی از خاطرات قدیمی ناخوشایند در افرادی که از اختلال بی‌خوابی رنج می‌برند، نه تنها فروکش نکرده بلکه تشدید هم می‌شود. پژوهشگران هلندی نتایج اسکن ام‌آرآی مغز بیماران مبتلا به بی‌خوابی و سایرین را به هنگام یادآوری خاطراتی

شرم‌آور از چند دهه پیش در مقایسه با خاطراتی مربوط به یک هفته گذشته، مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند هنگام مرور خاطرات شرم‌آور قدیمی در افرادی که به بی‌خوابی دچار نیستند، بخش‌هایی از مغز فعال می‌شود که به‌طور قابل توجه با بخش‌هایی که به هنگام خاطرات شرم‌آور جدیدتر فعال می‌شوند، تفاوت دارد. این در حالی است که افراد مبتلا به بی‌خوابی به هنگام یادآوری خاطرات شرم‌آور قدیمی بخش‌هایی از مغز‌شان را فعال می‌کردند که با بخش‌هایی که به هنگام مرور خاطرات ناخوشایند جدید فعال می‌شد، هم‌پوشانی داشت. این مساله به توانایی مغز در جدا کردن بخش‌های احساسی از رویدادهای ناخوشایند قدیمی در هنگام خواب عمیق مربوط می‌شود. سختی در به خواب رفتن، دمدمی مزاج بودن، کمبود انرژی در طول روز، تحریک‌پذیری و مشکلات تمرکز از علائم مشکلات خواب هستند.

● عطیه میرزا امیری

شما پدر و مادر سخت گیری هستید؟



گاهی برخی از والدین، گمان می کنند که با سخت گیری و تمرکز روی مسائل ناچیز کودکشان وظیفه پدر و مادری را به خوبی انجام می دهند و بدین صورت می توانند کودکی درست و سالم را به جامعه تحویل دهند. این باور اشتباه است. چرا که اگر از فرزند خود بیشتر از حد توانش توقع داشته باشید و سر مسائل کوچک هم با او بحث کنید و برایش قانون بگذارید، کودک به تدریج دچار ناامیدی و کمبود اعتماد به نفس خواهد شد. از طرفی دیگر کودک آرام آرام نشانه های اضطراب و استرس را بروز می دهد.

اما چگونه می توان متوجه شد که در حال وارد آوردن فشاری غیر منطقی و تخریب کننده به فرزندمان هستیم؟ در این مقاله به چند نکته مهم اشاره خواهد شد که در این مسیر کمک رسان والدین خواهند بود.

منتقدان بی رحمی هستید؟

گاهی والدین بیش از آن که به تمجید و تحسین کودک و اشاره به رفتارهای مثبت او بپردازید، وی را مورد انتقاد قرار می دهند. والدینی که بیش از حد به رفتارهای اشتباه کودکشان خود توجه می کنند و از هیچ اشتباهی چشم پوشی نمی کنند، ناخودآگاه روح و جسم کودک را تحت تاثیر فشاری مخرب قرار می دهند.

با خودتان صادق باشید و به این سؤال جواب دهید که آیا به همان اندازه که فرزندتان را نقد می کنید، وی را به خاطر کارهای درستش تشویق کرده اید؟ ممکن است شمار زیادی از والدین نسبت به اهمیت بالای این مسئله آگاهی کافی نداشته باشند یا به علت مشغله های زندگی از تمجید و تحسین رفتارهای شایسته کودک خود غافل شوند. برخی دیگر از والدین نیز تصور می کنند که رمز موفقیت کودک، در وارد آوردن فشار بیش از اندازه خواهد بود که مشخصاً تفکری بسیار اشتباه است و تأثیری معکوس دارد.

نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که یادآوری رفتارهای نادرست کودک آن هم به صورت مکرر و همیشگی، حاصلی جز دور کردن وی از والدین خود و کاشته شدن تخم نفرت در دل کودک، نخواهد داشت. به همین علت توصیه می شود که در این خصوص کفه ترازو را به سمت تمجید و تحسین کودک خود سنگین کنید، نه در جهت انتقادهای مخرب. کودک این همراهی را به سرعت درک خواهد کرد و به تدریج با منطق کامل تری پذیرای نظرات والدین خود خواهد شد.

همیشه و در همه چیز دخالت می کنید؟

یکی از بارزترین مواردی که می توان گفت والدین فشار زیادی به کودک خود می آورند، دخالت های بی جا در فعالیت های مختلف آنهاست.

آیا تمام امور روزانه زندگی فرزندتان نظیر انجام تکالیف مدرسه، مشارکت در کارهای خانه، بازی و حتی زمان غذا خوردن تحت سلطه کامل شما قرار دارد؟

ممکن است بسیاری از والدین چنین رویکردی سخت گیرانه ای را

تحت هیچ شرایطی پشتیبانی والدین خود را از دست نمی دهد.

دائم در حال مقایسه کردن هستید؟

مقایسه فرزند خود با خواهر، برادر و یا حتی دوستانش، او را در رقابتی همیشگی و البته منفی با آنها قرار می دهد که در اغلب موارد نتیجه معکوس خواهد داشت. وارد آوردن چنین فشاری به کودک، موجب بی توجهی به فردیت او می شود و با کسی که مقایسه می شود، دشمنی می کند. وقتی کودک دائم در حال مقایسه باشد، این فشار مقایسه باعث می شود از موفق شدن دوری بجوید و به جای موفقیت، افت کند.

برای مثال اگر در زمینه درس و تحصیل مقایسه شود، نمره هایش به مرور زمان افت خواهد کرد. اگر در یک رشته ورزشی مقایسه شود، دیگر قادر به توسعه استعدادهای خود نخواهد بود. اگر قصد دارید که به تکامل شخصیت فرزندتان و همچنین موفقیت وی در زمینه های مختلف کمک کنید، او را برای رقابت با «خودش» آماده سازید.

زود از کوره در می روید؟

اغلب والدین به دنبال برآورده نشدن انتظارات خود از طرف کودکان، دچار خشم و عصبانیت های مقطعی می شوند. اگر به دلیل این عملکرد ضعیف، تحمل خود را از دست می دهید باید بدانید که در حال اعمال فشاری مضاعف به فرزندتان هستید. وی را تشویق کنید که مسئولیت های خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهد و منتظر رفع توقعات غیر منطقی نباشید. وقتی انتظارات خود را به صورت عملی نمی بینید به جای خشم و بروز هیجانات منفی خود، در پی آن باشید که چرا کودک انتظاراتان را پاسخ نداده. شاید انتظار شما خارج از توان کودک تان بوده است.

تنها برای کمک به کودک خود و اطمینان از انجام صحیح امور اتخاذ کرده باشند، اما باید بدانند که در حال تخریب قطعی سلامت ذهن و حتی جسم کودک هستند. کودکان به ویژه در سنین خردسالی نیازمند حمایت همه جانبه والدین خود خواهند بود. اما نباید این حمایت تبدیل به ابزاری برای سرکوبی استقلال کودک شود. فرصت آزمون و خطا و مواجهه با پیامدهای طبیعی هر انتخاب را در اختیار کودک قرار دهید تا فرزندتان به موفقیت در زمینه های مختلف زندگی شخصی و اجتماعی خود دست یابد.

نگاهی صفر و یکی به مسائل کودک خود دارید؟

تنها در صورتی به توافقت خواهیم کرد که در این آزمون بیشترین نمره کلاس را کسب کنی.

فقط همین یک فرصت را برای موفقیت در این رشته ورزشی در اختیار داری و اگر برنده نشوی تلاش ها و هزینه هایم را هدر داده ای. یا این کار را به درستی انجام می دهی و یا دیگر دوست نخواهم داشت.

چنین عباراتی حامل یک پیام مشخص نیستند: «کودک تنها یک فرصت برای امتحان شانس خود خواهد داشت و در غیر این صورت دیگر هیچ گاه موفق نخواهد شد»!

داشتن دیدگاه صفر و یکی فشاری مضاعف را بر کودک اعمال می کند و هیچ نتیجه مثبتی به همراه ندارد.

همیشه به فرزندتان این اطمینان خاطر را بدهید که می تواند اشتباهات خود را جبران کند. در این صورت دیگر هیچ آزمون، مسابقه و یا اجرایی برای وی برای موفقیت محسوب نخواهد شد. به او یادآوری کنید که با تلاش و پشتکار می تواند آرزوهایش را به سرانجام برساند و

... اشتباهات رایج

دعوا کردن هم تشویق است!

وقتی فرزندتان با جیغ و گریه خواسته اش را می گوید شما چه واکنشی نشان می دهید؟ سرش فریاد می کشید و او را دعوا می کنید؟ در این صورت دچار یک اشتباه تربیتی بزرگ شده اید. داد زدن و دعوا کردن شما در واقع تشویق رفتار غلط فرزندتان است! بله در دست خواندید؛ شما با دعوا کردن فرزندتان در واقع رفتار او را تقویت می کنید چون به او و خواسته هایش توجه کرده اید.



لجبازی و جیغ و گریه بچه ها، با هدف جلب توجه والدین صورت می گیرد و شما ممکن است با تن دادن به خواسته کودک یا ناز کشیدن از او این توجه را به صورت مثبت به او بدهید یا با دعوا کردن کودک، به صورت منفی به او توجه کنید.

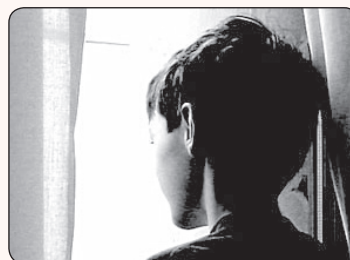
نکته مهم این است که هم توجه مثبت و هم توجه منفی رفتار کودک را تقویت می کند. بهترین کار این است که هنگام بدخلقی کودک، کاری به کار او نداشته باشید و توجه نشان ندهید تا کودک یاد بگیرد که با گریه و بلوا به پا کردن نمی تواند شما را تسلیم خواسته های خود کرده یا توجهتان را جلب کند.

... بچه ها و یافته ها

اثر سرکوب احساسات

بر سیستم ایمنی

محققان می گویند نوجوانانی که هیجانات یا استرس شان را سرکوب می کنند در بزرگسالی سیستم ایمنی ضعیف تری خواهند داشت. محققان دانشگاه پنسیلوانیا در این مطالعه، ۲۶۱ نوجوان در رده سنی ۱۳ تا ۱۶ سال را بررسی کردند دریافتند سرکوب احساسات و ممانعت از ابراز هیجانات در واکنش به



عوامل استرس زا بر فرآیندهای گوناگون متابولیکی و سیستم ایمنی بدن تاثیر می گذارند. آنها دریافتند نوجوانانی که احساسات شان را سرکوب می کردند سلول های ایمنی شان در زمان قرارگیری در معرض محرک های باکتریایی در لابراتوار، حتی در حضور سیگنال های ضدالتهابی، دچار التهاب بیشتری شدند. برعکس، افرادی که از بازیابی شناختی استفاده کردند دارای معیارهای متابولیکی بهتر نظیر فشارخون و نسبت اندازه دور کمر به باسن بودند. سرکوب احساسات و هیجانات معمولاً به دلیل روش تربیتی والدین اتفاق می افتد. در این خانواده ها، بروز دادن احساسات یا ارزش گذاری منفی، نشانه ناپختگی، کودک بودن و ناتوانی در مدیریت عواطف تعبیر شده و هر نوع ابراز احساساتی با سرکوب والدین رو به رو می شود. به این وضعیت، بازداری هیجانی گفته می شود.

